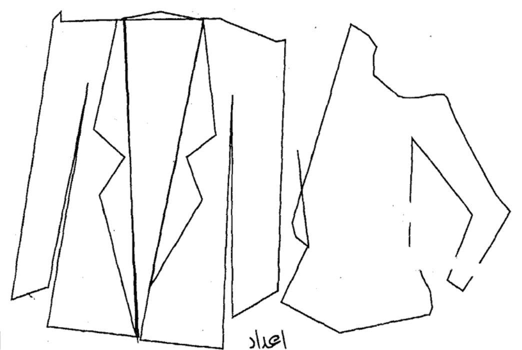
موسوعة الملابس

اعداد

الاستاذه الدكتورة / سامية ابراهيم لطفى السمان
استاذ المنسوجات و الملابس و رئيس قسم الاقتصاد المنزلى
كلية الزراعة
جامعة الاسكندرية ١٩٩٧



موسوعة الملابس



اعداد

الاستاذة الدكتورة / سامية ابراهيم لطفى السمان

استاذ المنسوجات والملابس و رئيس قسم الاقتصاد المنزلى

كلية الزراعه

جامعة الاسكندرية ١٩٩٧

*  *

....والله جعل لكم من بيوتكم سكنا وجعل لكم من جلود الأنعام بيوتا تستخفونها يوم ظعنكم ويوم إقامتكم ومن أصوافها وأوبارها وأشعارها أثاثا ومتاعا إلى حين * والله جعل لكم مما خلق ظلالا وجعل لكم من الجبال أكنانا وجعل لكم سرابيل تقيكم الحر وسرابيل تقيكم بأسكم كذلك يتم نعمته عليكم لعلكم تسلمون *

إهـــداء

إلى من تحمل معى عناء المشوار وكان دائما وأبدا المشجع والحافز والسند والقوه
إلى زوجى ورفيق رحلة العمر والكفاح
إلى زوجى دكتور / مجدى العيســوى

مقدمة

أصبحت الأزياء مظهر من مظاهر الحضارة والثقافة لمعظم دول العالم كما أنها أصبحت إحدى العلامات المؤثرة والتى تعطى انطباع حقيقى عن شخصية الفرد.

فالأزياء بخطوطها وألوانها وأبعادها متغيره ومتنوعة ومتقدمة فقد أصبحت الموضة تخرج لنا بالجديد على فترات قصيرة نتيجة للتقدم التكنولوجى وسهوله الأتصال بين دول العالم حيث أصبح العالم كله يمثل قرية صغيرة يسهل الاتصال بين جميع مناطقها ودولها بفعل وسائل الاعلام المتقدمة . فقد سهلت نقل الخطوط الجديدة للموضة التى تناسب النساء والرجال والأطفال وفق ما أرناه مصمموا هذه الموضات

ونظراً لأهمية الملابس الاجتماعية والنفسية والثقافية فقد أصبح العالم كله يستجيب لهذه الخطوط ويشكل حياته وفقا لها طوال فتره انتشارها فتتعود عيوننا على خامات والوان وخطوط وأشكال معينه من خلال هذه الموضات

ولانكون مبالغين إذا قلنا زى المناخ الفنى الذى تتكيف فيه حياتنا. وأذواقنا فى فترة من الفترات انما يخضع أساساً للخطوط والاشكال والالوان التى يعرضها المصممون فتفرض نفسها على كل شئ فى حياتنا.

لذا فإن الانسان المثقف يحرص على أن يكون على قدر من الوعى والثقافة لكى يقتنى من الأزياء ما يناسب نمط جسمه وكذلك بيئته وثقافته بحيث تتفق وروح العصر الذى يعيشه

وهذا الكتاب يستعرض خلال احدى عشرة فصلاً أهمية الملبس للانسان

والانماط الجسمية ومايعتريها من تغيرات وكيفيه الوصول إلى اللياقة الجيدة من خلال مجموعة من التوجيهات المتعلقة بالرياضة والغذاء كما يوضح هذا الكتاب كيفيه إختيار الملابس التى تتفق وطبيعة الشكل والشخصية وكذلك التعرف على عناصر وأسس التصميم وكذلك الانماط الملبسية - وضبط الملابس - والمستهلك الواعى .

وبجانب ذلك فلم يغفل هذا الكتاب الأهتمام بملابس الفئات الخاصة والعناية الشخصية وكذلك العناية بالملابس ان هذا الكتاب يحاول أن يبصر الفرد لكيفيه الاختيار السليم ويعمل على زيادة الوعى الملبس التى تمكنه من تحقيق اختيار أفضل ليحقق ذاته

إن هذا الكتاب محاوله تضم مجموعة من المعلومات والمعارف التى تتناول الأزياء لما لها من أهمية كبرى كصناعة وكمظهر حضارى . آمله أن يوفقنى الله عز وجل لتحقيق ماتصبوا إليه نفس من الاجابة على كثير من التساؤلات التى تهم الفرد .

المؤلفه

الفهـــرس

صفحة

الفصل الأول

الملابس والشخصية

الفصل الثاني

أساسيات الموضة

الفصل الثالث

القوام الجيد

الفصل الرابع

عناصر وأسس التصميم

الفصل الخامس

الانماط الملبسية

الفصل السادس

ضبط الملابس لمقاسات الجسم

الفصل السابع

الملابس والمستهلك

الفصل الثامن

الملابس الملائمة لك

الفصل التاسع

ملابس الفئات الخاصة

الفصل العاشر

العناية الشخصية

الفصل الحادي عشر

العناية بالملابس

الفصل الأول

الملابس والشخصيه

أسباب أختيار الملابس

Why People Select Certain Clothing

من الممكن وصف شخص أو أخذ إنطباع معين عنه من طريقه ملابسة فيمكن أن تدل أنت أو أى شخص أخر إلى أى جماعة أو أى مهنه أو جنسية تنتمى إليها. وقد تعددت أسباب ارتداء الملابس سواء كانت هذه الاسباب لإشباع الاحتياجات الطبيعية أو النفسيه أو الاجتماعية إلا أن هناك بعض العوامل الأخرى التى تؤثر على إختيار الناس لبعض ملابسهم كالطبائع والميول وطبيعة الشخصيه والموضة .

والموضة هى مرآه للعصر فهى تعكس ثقافة ما فى وقت معين ، فالملابس التاريخية تعكس تفاصيل أسلوب حياة الناس فى الثقافات القديمة .

وعادة ما يقوم مصمموا الأزياء بدراسة آذواق وثقافات وعادات المستهلكين وذلك حتى يشبعوا حاجات المستهلك وفى نفس الوقت ليبيعوا سلعهم بمعدلات كبيره .

وهناك سؤال يتردد هنا وهو كيف ينفق الناس أموالهم ؟ البعض ينفق المال فى الملابس والاكسسوارات ، والبعض الأخر على الرحلات والنزهات ، والبعض الآخر يفضل أن يكتنز أو يوفر نقودة لمشتريات مستقبليه .

وكثيراً ما نجد أن الاعلان من خلال وسائل الاعلان المختلفة كالتليفزيون والصحف تؤثر على مشتريات الفرد، الى جانب ذلك فإن السن له تأثير فعال

على نوع الملبوسات المباعه فالاطفال يفضلون الملابس المريحة كالچينس والملابس الرياضية ولا يهتموا بالمظهر أما فى مرحله الشباب أى فى السن الجامعى نجد أن للمظهر تأثير كبير على نوعيه الملابس المرتداه اما فى مرحله النضج نجد أن ملاءمه الملابس للوقت والمناسبه وأيضا المتانه والجودة من اكثر العوامل تأثيراً على اختيار الملابس ومن العوامل المؤثره على اختيار وشراء الملابس هى تأثير بعض الافراد على أفراد آخرين كالاهل والاصدقاء. فقد يكون لهم تأثير فى تغير اسلوب الملبس وطريقة ونوعيه الملبس التقليدى .

القيم والاتجاهات Values and attitudes

القيم Values وهى عبارة عن الافكار والمعتقدات الهامه للفرد وهذه التى تجعل الفرد يتفاعل مع الاشخاص ، هذه القيم هى التى تحدد وتكون الاساس فى اتخاذ أى قرار فى نظام حياة الفرد .

الاتجاهات Attitudes وهى التى تكون القيم وهى شعور فردى أو رد فعل لإشخاص أو مواقف أو أفكار .

إن القيم والاتجاهات هى التى تحدد الثقافة الملبسية والملبس التقليدى ، كما أن الظروف الاقتصادية والاجتماعية لهما تأثير أيضا على تلك القيم والاتجاهات. هذه القيم والاتجاهات تنتقل من جيل لآخر وذلك من خلال أفراد العائله والاصدقاء وأفراد المجتمع ككل.

بعض الافراد يختاروا الملابس المريحه حيث أن اساس الاختيار والتقييم لملابسهم يعتمد على الراحة . وهناك بعض الافراد يكون تقييمهم على اساس سهوله العناية والنظافة والبعض الأخر يعتمد على الشكل والمظهر الخارجى، وبعض الناس يعتمد تقييم ملابسهم على الاسعار والاثمان الغالية حيث أن التقييم معتمد على إعطاء الوضع اللائق Prestige وليكون مميز وبارز بين رفاقه.

وهناك بعض الافراد (رجال وسيدات) الاعمال عند رغبتهم فى شراء ملابس عمل فأنهم يقوموا بشرح القيم والاتجاهات الخاصه بهم للبائعين حتى يمكنهم اختيار ملابسهم بحيث تتفق تلك القيم والاتجاهات مع اختياراتهم الملبسية .

الملابس ومفهوم الذات
Clothes and Self -Concept

الملابس جزء حميم من أنفسنا ، ويؤكد ذلك المثل القائل أن الفرد يتكون من روحه وجسده وملابسه . إذ أن الفرد يتملك ملابسه ويتوحد ذاته معها حتى تصبح لها صفات مميزه خاصه مثل بصمات أصابعه وتصبح وسيله تعكس ذاته وتعبر عن شخصيته الملبسيه .

وقد إهتمت البحوث الملبسيه فى السنوات الاخيرة . وبخاصة فى الدول المتقدمة بدراسة النواحى الاجتماعية النفسية للملابس وأثرها على السلوك الملبس للفرد . ومن النظريات المرجوه فى هذا المجال نظريه الدور فى التفاعل The Role theory of interaction وأساس هذه النظرية هو مفهوم الذات Sefl - Concept.

فالدور هو نمط من إتجاهات وأفعال الفرد فى المواقف الاجتماعية – والذات كشئ مدرك – هى الوحده التى تتفاعل مع الدور لتقود الفرد إلى سلوك إنسانى معين .

وسوف نناقش مفهوم الفرد لذاته كواحده من مقومات الشخصيه القابله للنمو والتطور والتعديل فى الموقف الاجتماعى، والتى لها علاقه وثيقه بالسلوك الملبسى للفرد .

ومفهوم الذات Self - Concept هو أفكار الفرد ومشاعره نحو نفسه، أو هو فكرة الفرد عن الطابع المميز له كفرد وعن قدراته وعوامل الضعف فيه وعن مجموع صفاته التى يراها مميزه له كفرد وقد وصفه Cooley بذاتيه المرآه Looking-glass ويرى ان هذه الفكرة الذاتيه لها ثلاثة عناصر رئيسية :-

١- تخيلنا لمظهرنا فى نظر الآخرين .

٢- تخيلنا أو توقعنا أحكام الآخرين لهذا المظهر

٣- نوع من الشعور - سواء شعور بالفخر أو الخجل ، الذى لا يكون بسبب صورتنا المنعكسه فقط ، بل للاثر الذى نتخيله لهذه الصورة فى عقول الآخرين

وقد قسم مفهوم الذات الى عنصرين :-

أ- ذاتية جماعية Social-Self وهى الذات كفرد والذات كعضو فى جماعة

ب- ذات عضوية Somatic-Self وهى الذات كجسم أو الصفات العضوية المدركه للذات.

والمهم هنا هو مساعده الفرد كى يصل إلى التوافق بين مفهومه لذاته وبين ملبسه من أجل توصيل إنطباعات صادقة عنه للآخرين فى البيئة الاجتماعية.

كيف يتكون مفهوم الذات :-

فى البداية لا يستطيع الطفل التميز بين ذاته والبيئه المحيطه به، بل أنه يعامل أمه كجزء منه - يرضع ثديها ويلعب فى شعرها وأنفها وعينيها كما يلعب بأطرافه . وعندما يتكرر إبتعاد أمه عنه من وقت لآخر ويشعر بفقدها يدرك ذاته لها وجود واضح ويصنع خط الحدود على سطح جسمه ويبدأ فى تجربة مشاعر جديدة حميمه ودافئة نحو ذاته، وهكذا يستطيع تدريجيا التمييز بين الأشياء التى تكون ذاته وبين الأشياء التى لا تكونها، ويعبر الطفل عن إكتشافه هذا بكلمات

تعود إلى ذاته ، فإذا سألنا طفلا من هذا ؟ يشير إلى نفسه ويقول ، فلان فعل ذلك، . وإذا كبر قليلا يقول ، أنا فعلت ذلك، وتدل هذه الاجابة على أنه إكتشف نفسه وأنه أصبح فرد من أفراد المجتمع .

وللطفل تقييماً لذاته ،هذا التقييم يتحدد إجتماعياً بواسطة معاملة الآخرين له وتقديرهم أياه . وبما تعنيه هذه المعاملة يحدد لذاته مفهومه الذى يتبلور فى الفترة الأخيرة من الطفولة المتأخرة . ويتطلب دخول المراهق مرحله المراهقة وإنفصاله عن فترة الطفولة تعديل فكرته عن نفسه وبالتالى اعادة النظر فى دوره ومركزه .

الملابس وحدود الذات :-

إذا إفترضنا أن الجسم يحتوى الذات، فإن الجلد يحدد ويفصل بين الذات والبيئة المحيطه به لكننا فى مجتمعنا المعاصر ومنذ لحظة ولادتنا . يوجد شكل ما من الملابس يفصل أجسامنا عن البيئه المحيطه بنا ولذلك ليس من العجيب أن يجد الطفل صعوبة فى التمييز بين ذاته وملابسه خاصة وأن ملابسه اكثر التصاقاً وأكثر فاعلية فى تبيان من هو .

فالملابس إذن تصبح جزءاً من صوره الجسم، والاهتمامات التى تلتصق بالجسد غالبا ما تلتصق بالملابس بالطريقة نفسها خاصه فى سن المراهقة وما قبلها، حيث يدرك المراهق بشدة التغيرات التى تحدث فى نسب جسمه، وطبيعى أن يزيد إضطرابه إذا لم يتناسب نموه مع انداده .

وفى هذا السن تصبح للملابس وللمظهر الشخصى السيطرة على فكره، ويبذل مجهوداً كبيراً ووقتا طويلا فى سبيل الظهور بمظهر يشابه ويماثل مظهر انداده .

فالملابس كجزء من صورة الجسم – تمثل طبقه جلد ثانيه تحدد المعالم الخارجية للذات

ذاتيه الجنس والدور

Sex and Role Indentities

من المهم أن يتعلم كل فرد الادوار والانماط المحدده فى مجتمعه، كما يجب أن يتوحد مع الجنس الصحيح فى أصغر سن ممكنه حتى لا يختل النظام الاجتماعى ويختلف تحديد السلوك المناسب لكل جنس من مجتمع إلى مجتمع، لذا وجب أن يتعلم الفرد التمييز بين كل منها داخل الاطار الثقافى البيئ المعين . والملابس لها دور كبير فى كل مرحله من مراحل النمو فى تحديد ذاتيه الفرد لنفسه والذين يتفاعل معهم فى مجتمعه، ففى المجتمعات التى تحدد وتخصص الادوار فيها على أساس الجنس يرتدى الأولاد والبنات ملابس مختلفة، لذا نجد فى مجتمعنا المعاصر أن الطفل حين يلبس ملابس زرقاء فإنها تعنى للآخرين الذكوره ومعامله الاولاد ، أما حين يلبس ملابس ورديه فإنها تعنى الانوثه، ومن ثم معامله البنات وهكذا يزودنا كساء الطفل فى سن مبكره جداً بالمواد التى يتكون منها إنعكاس ذاتيه الجنس وصفاتها . وفى دراسة قام بها كل من Conn و Kauner عام ١٩٤٧ وجدوا أن الملابس كانت المعيار الاول لتمييز الاختلاف فى الجنس بالنسبه للأطفال عند عمر بين ٤ – ١٢ سنه وكان المعيار النمطى الذى يميز هذا الاختلاف هو أن البنت ترتدى الفستان والجونله والبلوزه والشرائط ، وأن الولد يرتدى البدله والبنطلون والقميص ورباط العنق .

وهنا يجب أن نتسأل : هل تغيرت هذه المعايير بالتطور الذى حدث فى المجتمع الحديث منذ ذلك الحين فالاجابة هنا نؤكد أن الطرق التى يتبعها الاباء لتحديد الاختلافات الجنسية بين الاطفال كانت الملابس والمظهر مازالا يلعبان

دوراً كبيراً فى تقويه الاباء للانوثه أو للذكوره فى نفوس الابناء . لذا نجد أن صغار الاطفال يميزون الجنس على أساس ما ترمز إليه الملابس ، بل أن التمييز يصبح مستحيلا بالنسبه لهم إذا تم خلع الملابس .

وفى دراسة قام بها Vener & Weese عام ١٩٦٥ على مجموعة من الأطفال عند سن ٢,٥ – ٥ سنوات لتحديد الدليل الذى يتم على أساسة تحديد الأدوار لكبار عن طريق القدره على التعرف على الأشياء التى تخص الكبار والتى تحدد أدوارهم كجنسين مختلفتين، من ملابس وأدوات تجميل وأودات عمل فقد وجد أن الأطفال كانوا أكثر دقة فى إدراك الأشياء المتصله بدور الأم. فقد ميزوا بعض الأدوات التى لايمكن الا أن تخص الأم مثل أحمر الشفاه، ومشدات الصدر وغيرها من الملابس الخاصه بالمرأه، لكن وجد أن الأشياء المتصله بالأب مثل البنطلون والقميص والمنديل كانوا أقل إدراكاً حيث أن الأم يمكنها أن تستعمل ملابس تشابه ملابس الأب . ولكن لم يكن التغير فى التعرف على ما يخص كل من الجنسين جذرياً – كما كان متوقعاً ، بل أن الخلاف بين الأجيال والتشابه المتزايد فى أدوار الأب والأم قد يكون مبالغاً فيه مبالغه لا يمكن تبريرها، إذ إتفق ٩٦ ٪ من احكام الأطفال سن ٧–١١ سنه فى تحديد صله الجنس بالأشياء موضوع البحث .

وهكذا تساعد الملابس الطفل على التمييز والتعرف على الجنس وعلى دوره كذكر أو كانثى ، كذلك فإن الملابس تسهل له لعب الأدوار التى تحقق ذاتيته بعد ذلك فى الحياه ، ويلاحظ ذلك عندما يقوم الطفل يلعب دور الأم أو دور الأب إذا ما إرتدى ملابس أى منهما وعاده ما يختار الطفل الملابس المماثله فى الجنس.

وهناك أدوار لا يمكن القيام بها فى الحياه من غير مساعده الملابس، فهى تساعد فى لعب الدور بل أنها تقدر إمكانيه القيام بأى دور، لذلك نرى أن ملابس

اللعب مثل ملابس راعى البقر أو القرصان ... الخ تساعد الأطفال على لعب وتقمص أدوارهم، كما نجد أن ربط الدور بأنواع خاصه من الملابس ليس موقوفاً على الطفوله فقط، فهناك ملابس رجل البوليس وضابط الجيش والقاضى - والطبيب والممرضه والعامل وابن البلد وبنت البلد وغيرها . ويضاف إلى ذلك المتطلبات الملبسيه للقيام بدور المسافر ورجل الأعمال والمرأه العامله وطالبه الجامعه وربه المنزل وغيرها من المتطلبات التى تقابلنا فى حياتنا العاديه والتى تمتلئ بها كتب الملابس .

ونجد أن مفهوم الفرد عن وجود صفات معينه لذاته له أهميه كبرى فى تحديد سلوكه والأدوار التى يقوم بها، وهذا يلعب دوراً كبيراً فى إختياره لملابسه. فالمرأه التى يغلب على مفهومها كونها انثى فقط ستختار ملابس مختلفه تماماً عن المرأه التى تعتقد أنها إمرأه عامله، والصله لاتنتهى هنا لأن للطريقه التى يتبعها الفرد فى ملبسه ستؤثر بالتالى على مفهومه لذاته. فالمرأه العاملة فى غير أوقات العمل وفى ملابس من نوع أخر قد ترى فى نفسها فتنه وجاذبيه الانثى للجنس الآخر.

ولذا فإن مفهوم الذات يتكون وينمو خلال الأطلاع لسلسله من الأدوار الأجتماعية كما أن الفرد يتعلم مجموعة من الانماط السلوكيه التى يتوقعه الآخرون منه عند القيام بهذه الأدوار . وبالرغم من أن التوحد مع الدور معرض للتعديل الدائم فإن الفرد يميل إلى مزج تجارب أدواره المختلفه فى نمط موحد من الاستجابه، ويستخلص الفرد تدريجياً الأشياء المتكرره فى تجاربه عند القيام بأدواره المختلفه ويجعلها تتداخل وتمتزج فى شعور موحد نحو الذات، والملابس تؤدى وظيفتها بصورة أفضل إن كانت متفقه ومرتبطه مع الشعور الداخلى للفرد، إذ أنها تعكس فكرته عن ذاته .

التوحد مع الفرد والجماعة

Individual & Group Indentification

إن تفهم عمليه التوحد والتطابق والتميز Identification ضرورى فى تحليل تكوين ونمو مفهوم الذات .. فالطفل مثلا يتوحد مع والديه فى السنوات الأولى من حياته، وبالتقليد يأخذ مظهر الوالدين وسلوكهما وشعورهما ولقاتهما، وهو حين يفعل ذلك لا يتعلم لعب الدور فقط، ولكن يتعلم كيف يرى ذاته من خلال أعين والديه أيضا ، وعلى سبيل المثال ، عندما تلعب الصغيره دور تتطلبها والدتها منها ، فإن وإرتداء ملابس الام يسهل عليها القيام بدورها مع ما يتبعه من قيم وإتجاهات نحو إبنتها، وهكذا فإن القيام بدور شخص أخر يعلم الفرد تقييم مظهره وسلوكه الذاتى تبعا للقيم التى تميز هذا الآخر .

وكلما إتسعت صلات الطفل الاجتماعية اتسع إختياره للشخصيات التى يجب أن يقلدها، وغالبا ماتكون لمن يمتلك شيئا يرغب فيه الطفل مثل الحب والتقبيل أو المكانه والإمتياز أو القوة وبالتدريج تنتشر عمليه التوحد من شخص واحد الى جماعات من الناس ، ويتعلم الفرد القيام بدوره فى الحياه يتعلم قيم وعادات الجماعه من ناحية المظهر والملبس والسلوك .. وهكذا قد يتحدد نمط متكامل من الاستجابه بواسطه ، جماعة مرجع ، معين ينتمى إليها الفرد ويحقق ذاتيته بالتوحد معها.

وكما أن عمليه التوحد أو التقمص يمكن رؤيتها بسهولة فى اللعب التقليدى للأطفال فإنها تبدوا بصورة أكثر إنتشاراً ووضوحاٍ فى سنوات المراهقة وفى بحث قام به كل من Vener & Hoffer عام (١٩٥٩) لتوضيح نوع الشخص المهم التى يرجو المراهقون الاقتداء به ، ظهر أن ٥٨ ٪ من الطلبه الذين إستجابوا للبحث قد إختاروا نداً لهم أو جماعة من الانداد كنموذج يرجون الوصول الى نمطهم فى

الملبس .. ففى خلال فتره المراهقة يصبح لجماعة الانداد معنى هام .. فالجماعة المختارة عادة ما تكون جماعة يرجو المراهق الاقتداء بها والانتماء إليها . أما الشخص المختار فعادة ما يكون نداً له أو شبيها بالدد ويمتاز بكونه أكثر شعبيه أو أحسن منظراً أو أكثر مهاره أو يمتلك من الصفات ما يجب الفرد أن تكون لذاته – كما وجد نفس الباحثين أن ٢٥ ٪ من جماعه ثابته من جماعات البحث هى جماعة المشاهير من نجوم السينما والمسرح والتليفزيون والرياضة الذين لهم أكبر الأثر على نمط الملبس للمراهقين وإختار أقل من ١٢ ٪ من مجموع المراهقين أحد الأقارب أو عضو من الأسرة كنموذج لهم ، كما إختار ٧ ٪ نماذجهم من مجتمع البلدة . وإن كانت هذه النسبه بسيطه إلا أنها تعطى بعض الدليل لمدى ما يصل إليه المراهقون فى عمليه التوحد والتماثل .

ولايجاد الصله بين الجماعة المختارة وطريقة تقييم نمط الملبس . سئل المراهقون عمن يرجع رأيه عند إختيار ملابسهم ، فكان اكثر الاشخاص تأثيراً عن طريق تقييم السلوك الملبس هم الأمهات والانداد ، وذكر أهمية رأى الأباء فى الأختيار فكان له نسبه ٤ ٪ فقط . وهذا له معناه إلا أن أهمية رأى الأمهات يتضاءل كلما زاد المراهق سناً ، مبتدأ المراهقون الكبار فى رؤية أنفسهم فى أدوار إجتماعية مختلفة، وبزيادة دائرة النماذج الجديدة ، يزول التأثير القديم تقريبا ، وينتج عن هذه الأدوار المتغيره مع التغيرات المصاحبه لها فى صوره الجسم والتى تحدث خلال المراهقه، تغير واضح فى مفهوم الذات .

وقد ينعكس التوحد مع جماعات خاصه فى الأنضمام لعضويه هذه الجماعه ، فنرى أن إرتداء الصبى لزى الكشافه يقوى ذاتيته ككشاف، كما أن ملابس المراهقه تذكرها دائما بأنها تنتمى إلى نظام معين، وأنها كعضو فى هذا النظام يجب أن تتصرف بطريقه معينه .

والتوحد الطبقى الاجتماعى ينعكس على أنماط السلوك الملبس، ففى دراسة قام بها Stone & Form بعض باحثى علم الاجتماع على جماعة من النساء ، وجدوا فيها أن النساء اللائى يتوحدن مع جماعة المستوى الاجتماعى العالى فى البلده موضوع الدراسة . ينزلق إلى الأسواق فى زى كامل مثل تايور أو فستان مع الأكسسوار المناسب ، إعتقاداً منهن أن هذا هو الزى المناسب للتسوق، كما أن نساء الطبقه الأقل مستوى تعتبر الملابس البسيطه مثل فستان الصباح أو جونله وبلوزه وبلا اكسسوار، هى الملابس المناسبه لهذا الفرض .

ولايجاد الصله بين المعنى الاجتماعى للملابس و الحياه الوظيفيه أجريت دراسة شملت جماعتين من الرجال أحدهما من موظفى المكاتب والثانيه من العمال الفنيين حيث أوضحت النتائج أن ٥٠٪ من مجموع الجماعتين يرتدون الملابس مقلدين الزملاء مع ملاحظة وجود إختلاف واضح بين الجماعتين حيث أن موظفى المكاتب قد إتجهوا الى التوحد مع جماعة من الشخصيات البارزه فى المجتمع فى حين إتجه العمال إلى جماعة من الزملاء الذين لهم بهم صله مباشره ومستمره .

ويمكننا ملاحظة مظاهر عمليه التوحد والتماثل بواسطة الملبس فى كلا الجنسين وفى كل الأعمار وفى كل المستويات الطبقيه الاجتماعية. ففى أوائل الستينات إقتدت معظم نساء العالم بالموضات وبالطرز الملبسيه المميزه لى چاكلين كنيدى وقلدت المراهقات فى فرنسا مظهر الممثله برويت بارزو ، ثم كان التحول الى شعر الخنافس للجنسين فى جميع انحاء العالم، وقد يكون فى بعض الاحيان للنموذج والمثل الاعلى صفات غير مقبولة وغير مرغوبة من المجتمع كله، وأقربها إلى الاذهان جماعات الهيبز التى سلكت وتسلك بملابسها وبقيمها الشاذه الطريق إلى الجريمة والانحلال، وبرغم أن توحد الافراد مع مثل هذه

الجماعه مرفوضه إجتماعياً . إلا أنه يعطى الفرد منهم القوة وأهميه ويقتدون بها في سلوكهم وملبسهم .

ومما سبق يتضح أنه ليس الشخص أو الجماعة التى تتخذ كموذج هى المهم دراستها بقدر ما للمقلد من أهمية فى الدراسة حيث يرى نفسه من خلال عيون الناس التى يقلدها . ولذا يختار ملابسه لتقابل شروط ومتطلبات هذه الجماعه، وهكذا فإن الفرد حين يأخذ اتجاه النموذج المقلد ، وحين يقوم مظهره وسلوكه الذاتى بالنسبه لمختلف الزملاء والجماعات التى يتفاعل معها فى أدواره المختلفه نجد أنه يكون مجموعه كبيره من الاتجاهات تمثل مفهومه لذاته – فتقليد السلوك الملبس يكون :–

١– طريقة مباشرة ومعقده لتوحد الفرد مع الشخص أو الجماعه المقتدى بها
٢– يسهل تعلم الفرد القيام بأدوار إجتماعيه جديدة
٣– يصبح أيضا عمليه هامه فى تكوينه لمفهوم ذاته

المكونات العضوية

Physical Constituents of the Self

إن الاهتمام بالجانب الاجتماعى للذات – ليس مقصوداً به إنكار وجود إختلافات جسميه فطريه بين الافراد .

ويعود تاريخ محاوله إيجاد صله بين مقومات الشخصيه والتكوين الجسمى إلى أيام اليونان القدماء. وفى العصر الحديث أوجدت نظرية Sheldon's صلات لها معان بين نمط الجسم وسلوك الفرد وصفاته النفسيه والمزاجيه وإن كانت نتائج هذه البحوث ليست قاطعة .

وبينما يشك كثير من علماء النفس فى صحه الصله بين النمط الجسمى والسلوك فإن المظهر الخارجى للجسم من مقومات الذات الثابته نسبياً . وتؤثر

بالتأكيد على فكره الفرد عن ذاته . كما تؤثر على طريقه إستجابة الآخرين له . ويحاول الفرد أن يصل إلى نمط فى الحياه يتفق مع نظريه لذاته، وهذا النمط يجب أن يتجانس مع مجموعة الصفات الثابتة الخاصة بنمطه الجسمى . فمثلا من الصعب على صاحبه الجسم العضلى العريض أن تقوم بدور الفتاة الرقيقه الفاتنه ، فالادراك والتقسيم الواقعى للصفات الجسميه للذات أساس الحصول على التوافق فى تقديم الذات .

والمظهر الخارجى للذات يعتمد على ملابس الفرد أكثر مما يعتمد على حدود ونمط حسمه ، كما أن الملابس تلعب دوراً هاماً فى مفهوم الفرد لذاته العضوية . فالجسم قد يبدو أصغر أو أكبر حجما بواسطتها فيمكن الايحاء بالحجم المرغوب فيه بالخداع البصرى وبالاستعمال البارع للالوان والخطوط .

وعن الرضا أو الشعور بالرضا من عدمه بخصوص مظهر الفرد فقد أجريت دراسة قام بها Kilamura على جماعه من الأولاد فى سن المراهقة ووجد أن الاهتمام بالمظهر والشعور بعدم الرضا يزداد بالسن خلال فتره المراهقة .

كما أثبتت البحوث التى أجراها كل من Ryan & Grersild أن كثير من الأفراد يتمنون بعض التغيرات فى صفاتهم العضوية خاصه فى مرحلة المراهقة.

ففى أول هذه المرحله يبدو الأهتمام كبير بالنسبه لتفاصيل الوجه والرأس، أما فى نهايتها وأول مرحلة النضج فيزداد الأهتمام ببناء الجسم ونسبه معبرين عن الرغبة فى الطول والنحافه بالنسبة لمعظم الأناث ، والرعبة فى زيادة حجم الجسم العضلى بالنسبه لمعظم الذكور .

ولأن النمط الجسم من مظاهر الذات الثابته نسبياً ، فإنه يعطى تأثيراً

وإنطباعاً له أهمية فى تكوين مفهوم الذات .

الشخصية وعلاقتها بالملبس :

الشخصية هى ذلك النظام الكامل من النزعات الثابته نسبيا والحياة الاجتماعية والنفسية التى تميز فرداً معينا والتى تقرر الأساليب المميزة لتكيفه مع بيئته المادية والأجتماعية، فهى تعتبر وحدة الحياة النفسية، ووصف للسلوك الحقيقى للفرد أو للأعمال التى يمارسها، وهى التنظيم المحرك داخل الفرد لتلك النظم التى تقرر مدى ملائمتها مع بيئته .

ولمظهر الانسان صله خاصة بشخصيته إذ أن المظهر غالبا ما يعكس شخصيه صاحبه ، وعندما نتكلم عما تعبر عنه الملابس مثلا أو عن الأثر الذى تنقله أو عن الانطباع الذى تحمله عن الشخص ، فاننا نذكر ضمنا الملامح أو التغيرات الذاتية للشخص، فقد ظهرت وسائل كثيره للتعبير عن الشخصية من مظهر الشخص ولاقى بعضها انتشاراً واسعاً واستعملتها بعض المؤسسات والهيئات بنجاح فى إختيار موظفيها ، غير أن هذه الوسائل لم تقم على أسس وبحوث علمية دقيقة ، ولكن الاعتقاد السائد هو أن المظهر يدل الى حد ما على شخصية الفرد .

لذلك فنحن لا نتوقع أن نجد علاقات موجهة قاطعة بين صفات نوعية الملبس وخصائص الشخصية ، وقد نجد أنواعاً أخرى للعلاقة بين خصائص ومميزات الشخصية المختلفة وأهتمامات الملابس واتجاهاتها أو السلوك .

وهناك نظرية واحدة تقوم على علاقة موجهة بين الاهتمام بالملبس أو التأكيد على الملابس ومظاهر معينة من الشخصية خاصة النظرية التى تسلم بأن الفرد الذى لا يثق فى نفسه أو ليس لديه قيم ذاتية وخصوصاً فى الوضع الاجتماعى سيعمل على تأكيد أهمية الملبس أكثر من الفرد الواثق من نفسه

اجتماعياً، وتدل نتائج الدراسات والبحوث التى قام بها Stepat عن الملبس والمظهر وعلاقته بمظاهر الشخصية على ما يأتى :-

أ - أن الفتيات اللاتى لديهن مشاكل بالنسبة للملبس كان لديهن مشاكل اجتماعية وعاطفية .

ب- ان اللاتى لديهن مشاكل قليلة بالنسبة للملبس لديهن المجال الواسع للتسلية والأنشطة المختلفة والخبرة والعلاقات البارزة .

جـ- ان اللاتى لا يشعرن بالاطمئنان الكامل لديهن حاجة أكبر للملابس من ثم يضعن اهتماماً أكبر على الملابس غير أن هذه الدراسة لم تصل الى مرحلة القطع فى النتائج التى توصلت إليها .

وإرتداء الملابس فن عام كبقية الفنون الأخرى ولكنه أيضا فن خاص بالشخص نفسه لأنه يتصل بالفرد مباشرة، ولأننا عندما نختار ملابسنا فأننا نحاول أن نجعل منها قطعة فنية جميلة متناسقة تخفى العيوب وتبرر المحاسن، كما يجب اتخاذ القرار نحو أى الأنواع تكون ملابس الشخص وذلك قبل شرائها فإذا اتخذ هذا القرار، أمكنه انتقاء الملابس ومكملاتها بما يليق وشخصيته، وقوامه، وسنه وبذلك يكون الفرد موفقا فى اختيار ملابسه التى تعكس حسن تذوقه للفن، كما أنه لا يكتفى بأن تكون الملابس نظيفة ومنظمة بل يجب أن تبدو فى دلالة واضحة على انتمائها لصاحبها أى لابسها ذاته، فتساعده على الثبات وتأكيد الذات التى هى من الضروريات للظهور بمظهر حسن جذاب تجعله مقبولا فى مجتمعة فالناس غالبا ما ينظرون الى الشخص المنسق فى زيه بإرتياح كما ينظرون اليه كوحدة متكاملة .

الالوان وعلاقتها بالشخصية

أن مدى تفضيل الألوان هو الآخر يتأثر بالشخصية، ونقصد بمدى تفضيل الألوان عدد الألوان التى يفضلها الفرد ، فقد أوضحت بعض الدراسات ان الفتيات المتزنات انفعاليا والمنبسطات كن يقمن باختيار عدد أكبر من الألوان عن زميلاتهن غير المتزنات انفعاليا والتى تملن الى الانطواء .

وان ذات الميول الاجتماعية كن أكثر ثباتا واستقراراً فى اختيار ألوان معينة من غير ذوات الاجتماعية ممن أظهرن ترددا فى الاختيار.

واللون يعتبر مسألة جوهرية عند شراء الملابس ، اذ ليس الاعتماد الوحيد فى الزى على طريقة التفصيل ونوع القماش فاللون المناسب ضرورى أيضا حتى يعطى القدرة للتعرف وعلى التعبير عن الجمال الحقيقى لملابس الفرد.

وكما أن هناك مبادئ أساسية فنية فى الخطوط والألوان وانسجامها مع الشخصية فهناك أيضا أسس يجب أن تطبق عند تصميم الأزياء .

ونلاحظ أن الملابس وألوانها تجعلنا ندرك الشخصية بصور مختلفة، ولكن هذا قد يختلف من وجهة نظر المشاهد ومعرفته للشخصية والموقف الذى يكون فيه الشخص.

حيث تتصل الألوان اتصالا وثيقاً بحياة الانسان كما أنها تؤثر فيه تأثيرا عميقاً، فاللون هو أول ظاهرة تطالعنا وتسترعى انتباهنا جينما تنظر الى أى عنصر من العناصر سواء أكان عنصراً طبيعياً أو من الأشياء التى نستخدمها أو نرتديها فى حياتنا اليومية، ولا يمكن أن نتصور عالما بدون لون، فاللون هو مظهر التغير والتطور، وهو مظهر الحياة ودلالة على النشاط، فلو جردت الحياة من الألوان فاننا سوف نحرم من احدى الوسائل التى تبعث السعادة والسرور فى

نفوسنا . بل ونفقد وسيلة هامة من وسائل الحس والادراك لأن الألوان هى أداة للتميز .

وتختلف نظرة الانسان الى الألوان باختلاف ثقافته واهتماماته وخبراته السابقه فالعالم ينظر الى الألوان على أنها طاقة أشعاعية ، بينما ينظر إليها مصمم الأزياء على أنها وسيلة يستطيع بواسطتها أن يعبر الى ما يسعى إليه فى عمله الابتكارى إذ أنها من العناصر الهامة فى التصميم.

وعلاقة اللون بالملابس ليست علاقة ثابته تأخذ اتجاها واحداً لا يتغير عند جميع الأفراد فأنها تختلف بالنسبة للبيئة الجغرافية والجوانب الحضارية لدى المجتمعات والشعوب. كما أن للتقاليد والعادات والمعتقدات أثر كبير فى أنتشار وأختيار ألوان الملابس دون الأخرى بين الأفراد، بل أنها تختلف حتى من شخص لآخر، بل أنها تختلف عند الشخص الواحد ذاته على حسب حالته النفسية فهى تؤثر على النفس فتحدث إحساسات ينتج عنها إهتزازات بعضها يوحى بأفكار تريحنا وأخرى نضطرب منها .

وتفضيل الألوان أو الإرتياح إليها شيئ نسبى فهناك من الألوان ما يميل إليها البعض وينفر منها البعض الآخر، ولعل هذا الأختلاف راجع الى عوامل متنوعة مثل عامل الحس والادراك والثقافة وبإختلاف مراحل العمر .

ويرى هربرت ريد أن للون تأثيراً مباشراً على حواسنا، وان التنوع فى المجال اللونى يتمشى مع التنوع فى انفعالاتنا أحيانا، فاللون الأحمر يتمشى مع انفعال السرور واللون الأزرق يتمشى مع انفعال الشوق وهكذا .

وقد يكون هناك تفسير فسيولوچى بين الألوان فى الملابس والانفعالات سواء ما نحس به من متعة أو ضيق، إلا أن للون جوانبه السيكولوچية أيضاً . وثمة من يفضل ألوانا على ألوان أخرى لأنه يربطها بما يحب أو بما لا يحب

بوجه عام، فمن الناس من يفضل اللون الأخضر لارتباطه بفصل الربيع، ومنهم من يحب اللون الأزرق لأنه يذكرهم بزرقه السماء، ومنهم من يكره اللون الأحمر لأنه مرتبط فى أذهانهم بالخطر والدم، وقد يكون الاحساس بالسرور أو الضيق جذور فى اللاشعور، وهى على كل حال جزء من التكوين المزاجى لكل فرد .

وعلى هذا النحو تستطيع الألوان أن تؤثر على النفس وتشعرنا بالفرح أو الحزن وان هذه التأثيرات تتعدى مستوى التأثير السيكولوچى الى التأثير الفسيولوچى وهكذا تدخل الألوان فى مجالات التطبيق العلاجية.

ويعتقد بعض الأفراد أن هناك ملابس ذات ألوان معينة تمدنا بالدفء وألوانا أخرى تشعرنا بالبرودة، وعلى سبيل المثال أن الألوان الحمراء والبرتقالية تعطى احساسا بالدفء، وأن الألوان الزرقاء تعطى احساسا بالبرودة، وقد حاول بعض الباحثين معرفة ما إذا كان لهذا الاحساس بالحرارة أى تأثير فسيولوچى محض.

وقد برهنت التجارب أن التأثيرات الحرارية للألوان هى تأثيرات سيكولوجية فقط وليس لها آثار فسيولوجية .

ولقد ذكر مارتن لانج فى كتابه تحليل الشخصية عن طريق اللون الخواص السيكولوجية الأتية لمختلف الألوان .

الأحمــر : لون قوى دافع، حيوى ، باعث على الحيوية والنشاط
البرتقالى : لون محبب للنفس ، اجتماعى .
الأصفـر : منشط للفكر ، فلسفى.
الأخضـر : متفاهم ، سمح ، يدعو للثقة، حساس.
الأزرق المخضر : حساس

الأزرق : محافظ ، حساس

الارجوانى: غامض، مخادع

البنـــــى : هادئ ، محافظ ، مثابر

الأبيض : طاهر

الرمادى : هادئ ، محافظ

إن البحث فى سيكولوچية اللون لمجال جديد يمكن أن يضاف إليه كلما تقدمت بحوث علم النفس إذ أن الأثر السيكولوچى للون يرتبط بالمعرفة الدقيقة لسيكولوچية الانسان. وإذا كانت معرفتنا باللون ترجع الى أقدم العصور فإن معرفتنا بعلم النفس يمكن أن تضيف خبرة جديدة لاستعمال أكثر ملاءمة للنفس البشرية .

والألوان تلعب دوراً هاماً فى الشكل والحجم، فتقلل وتزيد من المساحات وكثيراً ما تستخدم فى الخداع البصرى حتى تخفى العيوب الجسمية وتبرز المحاسن وتعبر عن الجمال .

بجانب ذلك فان لأثر الألوان على تكامل شخصية المرأة ولون شعرها وعينيها عظيم الأهمية فى أختيار ألوان الأزياء التى تدعو لامتداحها . وأكثر هذه الثالثة أهمية فى الاعتبار هو التكامل، فإذا كانت الألوان مناسبة للغرض والشكل وحجم الجسم والسن وللفصل من السنة ولكنها غير متناسقة ومتكاملة مع لون بشرتها وعينيها وشعرها، فيجب أن تقربها بلون يتمشى مع لون بشرتها، وهكذا فالأثر العام لمجموعة ألوان المرأة من لون الشعر والعينين والبشرة والقماش والاكسسوارات يجب أن يؤخذ فى الاعتبار .

الملابس كوسيلة اتصال

أفضل الملابس إليك هى التى تساعدك على إعطاء انطباع ايجابى، وتسمح

لك بالتعبير عن شخصيتك ، وتصنع أول انطباع جيد. وتكون هذه الملابس مناسبة لنظام حياتك وبيئتك التى تعيش فيها. وبالتعرف على ماهى الملابس المناسبة إليك ؟ ستكون قادر على وضع تخطيط جيد لخزانه ملابسك، وتكون مستهلك أنيق ، ومن ثم ستكون قادر على الشراء والعناية بملابسك بأفضل طريقة ممكنة .

صورة ملابسك هى التى يراها الناس عندما ينظرون إليك ويتذكرونها بعد ذلك . وهذه هى التى يراها الناس عندما ينظرون إليك ويتذكرونها بعد ذلك. وهذه هى الصورة الذهنية التى تكونت عنك والأسلوب الذى ترتدى به ملابسك لها أعظم الاثر فى أعطاء صورة عنك . أن الجاذبية الشخصية تحتاج إلى بعض المجهود لكى تكون حسن المظهر.

أن الشخص الانيق يجب ان يعتنى بكل من شخصيته والملابس المناسبة له. والعناية الجيدة تتضمن شعر نظيف وجسم نظيف والمحافظة على الصحة والوزن من خلال بعض العادات والتمرينات الرياضية والطعام الجيد والراحة السير – الوقوف بطريقة معتدلة وترتيب الشعر بالطريقة التى تتمشى مع وجهك وهيئتيك . حاول ان تنمى شخصيتك لتبدى أنيق وساحر . وتذكر أن تغيير مظهرك باستمرار سيساعدك على ان تظهر بصورة جذابة . وأنت تصنع تصوراً لملابسك تذكر إلا تكون شديدة الاتساع أو شديدة الضيق ولكن يجب ان تكون مناسبة من حيث الطول والمقاس .

يجب أن تكون مرتب ونظيف حتى تظهر بالمظهر الملائم . لكى تبدو بالمظهر الملائم لابد ان تعطى ملابسك عناية خاصة، وتعطى معنى معين . وإذ لم تحسن اختيار ملابسك فلن تبدى ملائمة لك على الرغم من انك تظن انها مناسبة لك، عندما تشعر إنك حسن المظهر ستشعر بالثقة بالنفس والجاذبية.

الاتصال هو التسليم والتسلم لرسائل وليس كل الرسائل تقرأ وتكتب ولكن بعضها يعبر عنها من خلال إشارات اليد وحركات الجسم وكذلك الملابس . هل فكرت من قبل ماذا تقول الملابس عنك ؟ انت تتحدث عن نفسك من خلال الملابس التى ترتديها .

ان الملابس التى تختارها والطريقة التى ترتدى بها تعبر حقا عن رسالة منظورة تعبر للآخرين عنك كإشارات المرور تبعث الرسائل من غير كلام؛ الملابس تتحدث بصمت ولكنها بلغة واضحة . فالملابس الملائمة لك هى تلك التى ترسل رسالات صحيحة عنك والوان الملابس التى ترتديها فى مناسبات معينة تساعدك على التعبير عن الموضة لديك. فى المناسبات السعيدة من الواجب عليك ان تختارى ملابس ساحرة براقة، لوانك حزينة أو لديك احساس بالاحباط فإن الملابس التى تختاريها تكون ملابس داكنه وكئيبه كما أن الملابس تتيح لنا الفرصة لكى نقول اشياء مختلفه عن انفسنا فى مواقف متنوعة . لو كنا نرتدى ملابس قذرة فإن الانطباع من خلال هذه الملابس سوف يعطى ايحاء بعدم الاهتمام بالملابس ونظافتها. ولو ارتدينا ملابس مثل الزملاء سوف يكون الانطباع كمجموعة واحدة. لو ارتدينا ملابس مختلفة عن الآخرين فنحن نعبر عن شخصيتنا الذاتية، أغلب الناس يتصلون ببعضهم البعض بطرق مختلفة وهم يخبروا العالم من يكونوا. فى كثيراً من الاحيان يكون الاتصال بالملابس ليس ناجحا. فمثلا لو كنت فى الخمسين من عمرك وارتديت ملابس المراهقين فانك تريد ان تقول انظروا كم أنا صغير. على الرغم من ان الناس سوف تقول كم من الحماقة يظهر هذا الرجل فى هذه الملابس، كذلك يحدث نفس الشئ عندما ترتدى ملابس مثل ملابس ابطال السينما الممثلين المشهورين . انك بالفعل إذا فعلت ذلك فأنك ستكون كالشخص الذى يريد ان يعيش حياة مختلفة تماماً عن

حياتة ؛ انه من الضرورى ان تعرف أهمية ومعنى الملابس خاصاً فى اختيارك وارتدائك لملابسك، للملابس لغة مهمة وهى التى تحدد ذكاء المرتدى والهدف من ارتداء هذه الملابس . ان الملابس تتيح لك الفرصة ان تلحق بوظيفة ممتازة أو تكون موثوقا فيك .

عند قيامك بوضع تخيل لخزانة ملابسك فانك لابد أن تضع هذه الرسائل فى ذهنك فأعلم ان ملابسك سوف تتحدث عن حقيقتك .

شخصيتك تتكون من أفكارك الخاصة مشاعرك افعالك وهى التى تفرق بينك وبين الآخرين وهى تمثل الجانب العاطفى والسلوكى فى الانسان. شخصية كل فرد منا فريدة فى نوعها . الطريق الوحيد للتعبير عن شخصيتك هو التفكير فى طريقة ارتدائك لملابسك .

الملابس هى انطباع خارجى لما تشعر به تجاه العالم الخارجى وتجاه نفسك والطريقة التى ترتدى بها ملابسك هى انعكاس لنظرتك الى نفسك والنظرة التى تريد الآخرين ان يروك بها ان الحكم على الشخصية كثيراً ما تعتمد على اختيار الملابس ، شخصيتك ومظهرك هم مايراة عنك الآخرين ، الملابس تساعدك فى الالتحاق بوظيفة مرموقة أو الوصول إلى مركز خاص ، أو تحقيق أهداف أخرى.

وقد أثبتت الابحاث ان الاشخاص ذوى الوعى المرتفع لطريقة ارتداء الملابس تتاح لهم الفرصة لتحقيق أهداف كثيرة فى الحياة لاتتاح للآخرين . وهؤلاء الاشخاص ذوى الاهتمام الخاص بمظهرهم يكونوا على درجه عاليه من التعليم والدخل ولديهم ايضاً كثيراً من المسئوليات تجاه تنمية المجتمع عكس الآخرين الذين لا يعطون أدنى أهتمام بمظهرهم .

خصائص ومميزات الين واليانج

أطلق الحكماء والفلاسفة الصينيون لفظى الين واليانج رغبة منهم فى توضيح مدى التضاد فى صفات شخصية الانسان فى العالم ، وللين واليانج سماتان ذاتية وفيزيائية . ونتيجة لتساوى أهمية الين واليانج فى العالم ساعدهما هذا فى الاستمرار حتى يومنا هذا . فيوضح الين الجوانب الناعمة والرقيقة المتجانسة فى الشخصية ، فالين بطبيعتة مسالم لطيف هادئ خجول حساس انطوائى سهل الانقياد ملامحهم تتسم بسلامة النية وبنية جسمهم وكلامهم مهذب .

اما اليانج فانهم يمثلون العناصر النشطه والخشنة فى الشخصية ، فأغلبهم عدوانى قوى كريم عزيز النفس وكله حيوية ، وهم أقوياء بدرجة كافية تحول بينهم وبين الوقوع فى الخطأ ، اجتماعيون ، قادة بالفطرة ، ونظرة عامة للمجتمع الصينى سنرى ان اليانج أقوياء غيورين ملامحهم تتسم بالرجولة والشجاعة وصوتهم اجش، والفصاحة من أهم سماتهم ، ويجب ان تكون على دراية ان الفرد خليط من الين واليانج أى أنه يجمع بين سمات الين وسمات اليانج ، ويعتبر كل من الين واليانج مختلف إختلافاً تماماً عن الاخر وهذه الخصائص ليست ثابتة بل مترددة حيث اننا نغير أدوارنا وانشطتنا من آن لأخر ونستنتج من ذلك ان أى شخصية تجمع بين الين واليانج .

قد يكون الشخص زعيما فى مجال عمله أو رياضته (وهذه صفات اليانج) وفى نفس الوقت مهزب وانطوائى (وهذه صفات الين) .

فملابس الين تتسم بالرقة والرشاقة فى التصميم اما ملابس اليانج تتسم بالتعقيد والخشونة فى تصميمها . وأفراد الين عادة يرتدون اكسسورات رقيقة . ومن امثله قوة الين فى الطبيعة شجرة الصفصاف الباكية وتغريد الطيور .ومن

امثله قوة اليانج فى الطبيعة شجرة البلوط القوية والجبال الوعرة والنسر الجاسر.
وتمتاز اكسسورات اليانج بأنها ضخمة وكبيرة تختلف سمات ملابس الين واليانج من حيث نوع الالياف – التصميم – الأشكال – التركيب النسيجى واللون.،
حاول عند اختيار ملابس الين واليانج ان تتفق مع شخصيتك سواء كانت ين أو يانج فإذا قمت بهذا سوف تشعر بالراحة والثقة بالنفس.

الانطباع الأول

الانطباع الأول هو ذلك الانطباع الذى يأخذه الناس عنك عندما يقابلونك لأول مرة . لذا فإن الانطباع ماهو إلا عمليه رد فعل وشعور داخلى والعقل البشرى له القدرة على استقبال هذه الانطباعات بصورة سريعة جداً، عندما يقابلك الناس فإن انطباعهم عنك سيكون معتمداً على مشاعرهم الذاتية ورد الفعل الذى يحدثه اللقاء الأول ، فعند مقابلتك لشخص للمرة الأولى فإنك تضع له صورة فى خيالك بعد ان وضعت رأيك فية ، الناس الذين يقابلونك ربما يظنون انك انيق – لطيف – ذكى – مرح – خجول أو حزين وهذا يكون رأيهم فيك وربما قابلت آخرين فيظنون فيك صفات أخرى غير هذه الصفات . لكن ما نريد أن نوضحة أن نظرة الآخرين إليك تختلف ومع إختلاف هذه النظرات شئ واحد يتفقون عليه هو ان ما بداخلك هو المهم .

يجب ان تعلم ان ما ترتدى هو الجمله الأولى التى تعبر بها للآخرين عن شخصيتك . ملابسك هى الكلمة الخارجية التى تعبر عن ذاتيتك الداخلية أو عما بداخلك ؛ إذ كان الانطباع الأول فى صالح الشخص فإن هذا سيؤدى إلى إيجاد شعور جيد لدية . وسيتيح الفرصة للآخرين لمعرفة المزيد عن هذا الشخص إما إذا كان الانطباع الأول نفوراً فان هذا سيكون له تأثيرة العكس على الشخص .
وإذا كان الانطباع الأول عنك بالنفور فإن الآخرين لن يكون لهم الرغبة فى

معرفة المزيد عنك ، وربما لا تتاح لك الفرصة أخرى لتغيير هذه النظرة السيئة خاصة إذ كان اللقاء قصيراً ، ربما تكون على موعد مع مدير إحدى الشركات المرموقة التى قد أعلنت من شغل إحدى الوظائف الشاغرة وقد تقدمت لتنال إحدى هذه الوظائف على الرغم من خبرتك الشخصية ومؤهلاتك العاليه وكفاءتك إلا إنك لم تنال هذه الوظيفة هل سألت نفسك لماذا ؟ لقد كان السبب هو مظهرك السيئ الذى أعطى المدير انطباع سئ عنك، وقد نالها شخص أخر كان الانطباع الأول للمدير عنه جيداً على الرغم من أنه أقل منك خبرة وكفاءة .

أحياناً تكون الانطباعات الأولى غير صحيحة فالفتاة ذات المظهر الجيد المهندمة فى ملابسها قد تبدو جميله وجذابه فى نظر الأخرين بسبب مظهرها الخداع، والولد المرح ذو النظارة قد يظهر فى الانطباع الأول أنه معروف لدينا ولكن بعد التدقيق بالنظر يظهر غير ذلك . الانطباع الأول هام جداً فى التجمعات والمدارس واماكن العمل، ولهذا يجب ان تنتبة لما ترسله ملابسنا للآخرين وإذ كان الانطباع الأول جيداً يتيح لك الفرصة لكى تعززة بالحديث والسلوك.

الفصل الثانى
اساسيات الموضة

الموضة وهى القديمة قدم الزمن، والجديدة مثل الغد ، هى إحدى اكثر القوى ذات النفوذ فى حياتنا وهى تؤثر على ما نلبس والطريقة التى نمشى بها والأطعمة التى نأكلها وطريقة معيشتنا وكيف وأين نسافر وما ننظر إليه وما نستمع إليه.

والموضة هى ما يقودنا إلى أن نغير منتجاً ما، لايزال نافعاً ولكنه لم يعد «فى» الموضة ، وهى ما تجعلنا نلبس ملابس أكثر أيضاحا عما قد تحتاج اليها فعلياً، وأحياناً أقل مما هو مطلوب لحماية أنفسنا من البرد أو من الشمس .

إن الشدة التى تتبع بها التغيرات بواسطة الناس فى كل مكان وعلى كل مستويات أو طبقات المجتمع تكون دليلا على أهميتها الاجتماعية وتأثيرها على السلوك الانسانى ، ولكن أن تكون خارج الموضة هى أن تكون فى الحقيقة «خارج الدنيا».

هذا الفصل يناقش التعريفات المتداولة عموما للموضة والمبادئ أو الاساسيات التى تحكم أصلها وحركاتها وأيضا نوضح بعض الأقتراحات لعملية الموضة من أجل زيادة أرباح المنتجين والبائعين لسلع الموضة .

لغة الموضة

الكثير من تعريفات الموضة قد أُعْطيت بواسطة رجال حكماء بارعين أو متعلمين أو نساء حكيمات متعلمات ، فقد عرفها لاوسكاوايلد :« الموضة هى سمة مقبولة وغير محتملة لدرجة أننا نغيرها كل ستة شهور»، وطبقا لتعريف Ambrose Bierce ، « الموضة هى طاغية ومستقرة تَسخر الانسان لها وتجعله..

يطبعها ،، وقد فلسف Thoreau بأن قال : « كل جيل يضحك على الموضات القديمة ولكنه يتبع الجديدة بسهولة وإقتناع، ، وحيث أن فهم الموضة له أهمية أولية بدرجة ملحوظة من أجل ممارسى الموضة، لذلك لابد أن نبدأ بالتعاريف والاصطلاحات التى تستعمل فى مجال الموضة ورغم التعريفات التى تتبع تكون مشكله بدرجة كبيرة فيما يخص الأنسجة والمظهر ، وهو موضوع هذا الكتاب - إلا أنه يجب التأكيد الى أنها تنطبق بالتساوى مع الموسيقى والرسم والهندسة المعمارية وتأثيث المنزل ، والسيارات ، والتليفونات ، والسلع الاستهلاكية الأخرى أو الخدمات التى يمكن أن يفكر فيها المرء.

تعريف الموضه

الموضة فتنه ورغبه عادة ما تصبح محببه ومرغوب فيها ، ودراسة الموضة ماهى إلا تدريبات متداخله ومجموعه كبيرة من العلوم المختلفة والمرتبطه هذه العلوم قد تكون علوم نفسيه أو إجتماعية أو هندسية أو إقتصادية تداخل معاً لخدمة هذه الدراسة وهذا التخصص .

وتعريف الموضة بأنها انتشار طريقة ما أو سلعه ما فى وقت معين وتبدأ كخط بيانى (منحنى طبيعى)- حيث تبدأ الموضه بإنتشارها تدريجياً تبدأ بمجموعة قليلة فى إرتدائها ثم يتزايد عدد الافراد وتبدأ غالبية الناس فى إستخدامها أو ارتدائها وهنا يكون الموضة لتستمر فتره زمنيه وتبدأ فى الانخفاض فى عدد مستخدميها أو مرتديها إلى أن تنحصر فى عدد معين وقليل من الافراد الى أن تزول تماماً .

والموضة كتعريف عام هى إحداث تغييرات فى كل أو بعض طرق الحياه كالتغيير فى طريقة المعيشة وطريقة التحدث والكتابة والاغانى والعلاج والملبس، والموضة غير محدده بالملابس. والملابس تعتبر تعبير نشط عن الموضه فى

فترة محدده ولكن هى جزء صغير فقط من مفهوم الموضة .

وعلى ذلك فإن كل فتره فى حياه الشعوب تتميز بنوع معين من الموضة وإذا ما درسنا الدراما التاريخية كالمسرح والافلام ومسلسلات التليفزيون كل ذلك يعطينا فكره واضحة عن الموضة فى وقت معين، كذلك فالقصص التاريخية والموسيقى والفنون الشعبية عادة ما تساعدنا على تحديد الشكل ، المساحة ، الخط، اللون، التصميم لأى موضه .

تعريف الزى أو النمط Style

إن مفهوم بعض الاصطلاحات المتعلقة بالموضة قد تكون محيره ففى بعض الاحيان نقول هذا هو الزى المناسب أو النمط المناسب ويجب أن ندرك أن الزى والنمط لهما معنى واحد فى عالم الموضة فإنهما لا يختلفان عن بعضهما فالزى يعنى نوع من المنتج الذى له سمه أو ميزه واحده ومحددة تميزها وتجعلها مختلفة : عن المنتجات الاخرى من نفس النوع مثال ذلك فستان بحردة رقبه معينه يعنى زى مختلف تماماً عن فستان له حردة رقبة مستديره أو بيضاوية وكذلك جاكيت بليزر لها سمات مختلفة تماماً عن الجاكيت السفارى فالاولى زى مختلف تماماً عن الزى الثانى وايضا رابطة العنق الطويل « العادى » زى يختلف عن رباط العنق الفيونكة « بابيون» والبنطالون الجنز يختلف عن البنطالون الشورت ويختلف عن الباجى Baggy المنفوخ – كذلك الفستان ذات الوسط يكون ذات سمه مميزه تجعله يختلف تماماً عن الفستان الدعزى أو ذات القصه عند الصدر « الامبير» .

وايضا توجد أزياء مختلفه من الاقمشة فلكل نسيج سمه مميزه عن نسيج آخر فالشيفون له سمه تميزه عن الصوف وعن الجبررين .

وفى ضوء ما سبق فإن يوجد عادة أنواع لانهائيه من الانماط أو Style .

التصميم

هو ذلك التفاصيل التى تكون النمط أو الزى فكل زى يتكون من نسيج وخط ولون وشكل يختلف عن زى أخر هذه العناصر التى تكون التصميم والتى يمكن تغييرها كلها أو تغيير جزء منها تسمى تصميم الزى – وبمقارنه عدد من الازياء أو الانماط من أى منتج فإن التنوع المحتمل للتصميمات يكون لها نهائى وكل تصميم يكون مختلف عن الاخر فى الخط أو اللون أو النسيج يعطى شكل لزى مختلف عن الآخر .

وفى صناعة الموضة حين يصبح النمط أو الزى شعبيا فإن التصميمات الكثيرة المختلفة أو التصورات المتعددة تخلق انماط متعددة وفى التجارة نجد أن كل منتج يخصص عدداً من الانماط لكل تصميم فى خط من خطوط انتاج المصنع .

الملابس العاديه Clothing Norm

تختلف العادات لدى الرجال عند ارتدائهم للبنطلونات وذلك وفق النظام المعيارى الاجتماعى والثقافى فقد تحتوى على كسرات أو ثنيات من الامام والخلف أو كما فى حالة الچينز لا توجد كسرات نهائياً، وعلى الرغم من أن كثير من الرجال يرتدون بنطلونات اما بها كسرات محدودة أو قد يرتدون بنطلونات بها كسرات من كل جانب ومن ثم فإننا نجد أنفسنا أمام العديد من الانماط الملبسية للبنطلونات والتى يرجع تاريخ معرفتها على النحو الحالى إلى أقل من مائتى عام تقريباً ومن جهة أخرى فإننا قد نجد بعض المجتمعات التى لا تعتبر الملابس المكونة من قطعتين هى الزى الطبيعى للرجال ، كما أننا نلاحظ تغير العديد من الموضات وزوالها مع مرور الزمن . ومن هنا فإننا يمكن تعريف معيار الملابس Clothing norm على أنه النمط الملبس الملبس المشاهد والموافق

والملائم لمجموعه اجتماعية ما . وفى ظل مفهوم التوافق الاجتماعى فإننا نعنى به أنه ذلك النمط الملبس الذى يتفق المعايير الاجتماعية النوعية كمجموعه ما لذلك فإن كل ما يندرج تحت الانماط الملبسية تمكن اتخاذه كمعيار اجتماعى للبس

تعريف المنوال الملبس Node

وهو تعبير احصائى يشير هنا إلى اكثر اشكال الملابس المرتداة بواسطة أو ضمن مجموعة من الناس أو بتعبير اكثر نسق ملبس تكراراً فى عشيرة معينة حيث يمكننا حصر عدد المرات التى يتغير فيها الملابس المرتداة من تلك العشيرة مما يتيح نوعيه من المقاييس أولهما مدى الاختلافات فى الملابس، والنسق ذو أعلى تكرار.

وتوجد ٣ درجات يمكن بواستطها قياس التطابق المعيارى وهى العام، المحايد ، الخاص حيث تشير الدرجة الأولى إلى كل فرد من المجتمع والذى قد تسود فيه نوعيه معين من الانماط أو النسق الملبس ويلاحظ تكراره على مدار أفراد المجتمع ، أما الدرجة الثانيه فهو يشير إلى أنه هناك معيار ولكن لا يتغلب أو ينتشر على سائر الانماط الملبسية فى المجتمع أما الخاص فهو يقتصر على مجموعه معينه من الناس دون غيرهم كما فى حالات أنتشار بعض الملابس فى فئة عمرية من الناس دون غيرها .

تعريف الموضة الملبسية

وهى تعنى وتشير الى شعبية انتشار نمط ملبس معين فى أى وقت ومن ثم فقد تعنى بهذا المعنى المنوال الملبس ولكن على أية حال فهى تتميز بخاصية هامة وهى أنها ذات خط منحنى أو طبيعة دائرية ذو ارتفاع تدريجى تصل لأقصى نقطة ثم يحدث انخفاض نهائى فى شعبية نسق ملبس معين حيث يتم

ارتدائه ضمن مجموعه صغيرة نسبيا فى النهاية وتبدو كشئ جديد يحاول البعض نفسياً التمسك به وفى حالة زيادة شعبيته تدريجيا حتى إذا ما اقتناه غالبية الأفراد فهذه دلالة على جاذبيته وبالطبع فإن القوى الاساسية التى تؤثر فى انتشار أو أنخفاض موضة ما هى عوامل التوافق الاجتماعى والرغبة فى التميز فى الملابس .

تعريف الاتجاه الكلاسيكى فى الملابس

وهو يشير إلى الانماط الملبسية الثابتة والتى تتميز بشعبيتها على أساس أنها خط فاصل بين العادات الملبسية وبين الموضة وبهذا فإنها تتميز بالقبول العام المتكرر فى معايير الملابس .

تعريف التذوق الملبس

التذوق الملبس هو الحكم الموضوعى لما نظنه مناسب وجميل، وحيث أن الذاتية والشخصيه تتدخل فى الحكم فإن مقاييس التذوق ليست قياسية فالذى يعتبره الفرد ذات ذوق جيد يعتبره فرد أخر ذوق غير جيد وعادة ما يكون التذوق نتيجة لما يلى :-

أ- رؤية نرى الاشياء من الناحيه الجمالية

ب- مدى الخبره أو المستوى التعليمى والمستوى الاجتماعى

جـ- القيم الشخصيه وإتجاهات الفرد.

وعادة ما تنضج الأذواق بالنمو فى العمر أو النمو الثقافى أو الاجتماعى ، والتذوق يجعلنا نرفض انماط معينه ونقبل البعض الآخر .

تعريف الموضه المحدوده « المحددة»

نمط ملبس يميز مجموعه محددة أو أجيال معينه وهى نسق ، نمط، أو زى يميز آما فئه أو وظيفة معينه كملابس الاطباء والجنود ..الخ وملابس تلاميذ

الابتدائى وملابس المرحلة الثانوية .

تعريف الموضة الراقية :Haute Couture

وهى انماط جديدة من الثياب ذات تصميمات والوان مميزة ومن خصائصها أنها مكلفة جداً من حيث الخامه والصباغه والكلف المضافه .

وتوجد فى مرحلة البداية الأولى من دائرة الموضة العادية حيث يعتبر النسق الملبس فى هذا المرحلة شئ حديث للغاية وحيث يقتصر على مجموعه خاصة من الأفراد ويكون معدل استهلاكة منخفض إلا أنه سرعان ما يزداد الاقبال عليه لذا يجب التأكد من توافر اسباب انتشاره قبل انتاجه.

تعريف التقاليع أو البدع الملبسية

وهى صورة مصغرة من الموضة العادية المعروفة عادة وما تكون طفيفة أو أكثر غرابة وهوائية من الموضة المعروفة ويتبلور به فى الغالب مجموعه من الأفراد ويرتبط بثقافة فائقة وتميز بالشعبية الفجائية الإنتشار والسريعة الإنخفاض وعادة ما يستمر لبضعه أسابيع أو أشهر .

المجموعات الهامشية

حيث تقوم بايجاد معايير خاصة فى حياتها قد تختلف كلية عن تلك المعايير السائدة فى مجتمعها وتتميز بالرفض الشديد لتجاوبها مع القيم السائدة منه ويفصلهم عن التركيب المجتمعى العام وهذا ينعكس بدرجة مباشرة على انماط ملابسهم والتى تدخل ضمن المعالم الخاصة والرموز التى تقتصر عليهم فقط ويعبر عنهم ويعتبر ظاهره الهيبز فى المجتمع إحدى الامثله الموضحة لهذه المجموعات وهم عادة يواجهون ظاهرة عدم التكيف والمواءمة مع مجتمعهم .

ومن جهة أخرى فقد يحدث لديهم نوع من التوافق الاجتماعى بينهم وبين

بعضهم بدرجة عالية يمعنى توافقهم مع مجموعة أقرانهم كما فى حالة الـ Teen-agers خاصة إذا ما اقترن ذلك برغبة بعضهم فى أن يكونوا مختلفين عن باقى زملائهم أو الرغبة فى أن يكون شيئا آخر غير ماهو عليه الآن.

وهذا يفسر ظهور ظاهرة Identity dislocation اللاوطن كنوع من المحاربة المباشرة للمراكز والطبقات داخل المجتمع .

لذا فإننا يمكننا القول بأن الجماعات الهامشية جماعات متوافقة وغير متوافقة اجتماعياً ، وكنوع من الجماعات الثقافية Subcultureal والتى تعتنق أفكار خاصة تختلف عن سائر أفراد المجتمع .

الشخصية الخاصة

يبدو قادة الموضة كقوم غير متوافقين اجتماعياً فى تلك المرحلة التى تقتصر عليهم فقط تبنى موضة ما وسلوكهم هذا يعتمد فى تلك المرحلة على ما يتخذون من مجموعة كبيرة من القرارات التى تستقل عن الاحداث الدارجة فى جماعتهم مما يسمح ويتطلب استقلالية والاعتقاد الدائم بتفردهم وهذا يمكنهم بقوة من جعل هذا التصرف كمقياس يقلد وهذا ماعناه Riesman بالاتجاه الداخلى والذى يرتبط بالاهداف والاشباعات الخاصة بهم ولذلك فإنهم عندما يقومون بالضغط على الآخرين لجعلهم يتبنون ما ارتدوه فإن هذا العمل يتطلب قدر من الأمان النفسى النابع من شخصهم وقدرتهم على مواجهة ما ينجم عن اختلاف ملابسهم عن باقى الأفراد حتى ينشروا هذه الموضة ثم يرفضوا بعد ذلك ارتدائها .

وهناك العديد من الادله بالرغم من قلة الابحاث الا أن غير المتوافقين اجتماعيا على الرغم من استقلاليتهم فأنهم أكثر اماناً اجتماعياً وأكثر خلقاً وذكاءاً عن المجموعات الهامشية التى تتميز بالرفض الشديد للتجاوب اجتماعياً.

وبصفة عامة فإننا نجد أنفسنا متوافقين اجتماعياً مع مجموعه ما فى حين نكون مستقلين عن مجموعه آخرى ويمكننا التعبير بأرائنا لديهم ولذا فإننا يمكننا القول أن التوافق الاجتماعى يحافظ على الكيان الاجتماعى للمجتمع وأدواره الاجتماعية فى حين أن الشخصية تساعد على وجود الخلق والابداع والذكاء وحرية اختيار الملابس وتمنح وتعتمد على قوة الفرد وأمانه.

ونستخلص من التعاريف السابقة أن كل منها يتضمن قدراً من التوافق الاجتماعى - باستثناء تعريف النسق الملبس- ويعتبر النمط الكلاسيكى الملبس أوسعها أنتشاراً زمنياً ويليها الموضة والتى قد تعتبر ملبس كل فرد لفتره معينة من الزمن وبالطبع فإن أقلها هى التقاليع الملبسية، حيث تشكل جميعها نوعاً من اتباع المعايير الملبسية المجتمعية على الرغم من أن تلك المعايير تختلف نسبياً فى مدى ثباتها وأهميتها الموافقة للمجتمع .

الطبيعة الدائرية للموضة Fashion Cycles

وتشير تعبير دائرة الموضة إلى الارتفاع التدرجى حتى تصل لأعلى نقطة يليها انخفاض فى شعبيتها فينحنى منحنى الموضة مكونة منحنى جرس وقد أوضحت البيانات الاحصائية من عينات الموضة أنه منحنى ليس ذات طبيعه هادئة . (Smooth)

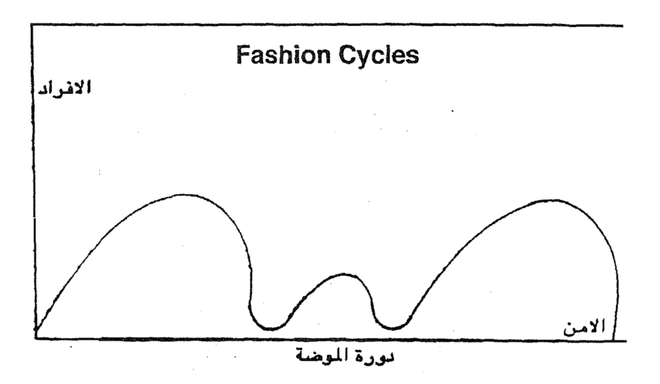
وتوضح الموضة ذلك إذا ما أردنا اجراء جدولة رقمية ذات المراكز المختلفة النسبية للانماط الملبسية من خلال الدائرة المؤقتة .

فعلى سبيل المثال إذا ما اخذنا مدى انتشار نسق ملبسى معين كدراسة باستخدام تلك الطبيعة الدائرية فإننا يمكننا معرفه مقدار أو عدد الأفراد الذين توافقهم هذا الانماط الملبسية من جهة كما يمكننا على مدار فترة زمنية ولتكن ٦ شهور معرفة ودراسة الاقبال أو الانخفاض عليه، وبذلك فيمكننا من جهة أخرى

مقارنة العديد من المدن من حيث مدى الاقبال أو الانصراف عن موضة ملبسيه ما. كذلك يمكن التعرف على طبقة الصفوة فى المجتمع من خلال تلك الدراسة من جهة ثالثة .

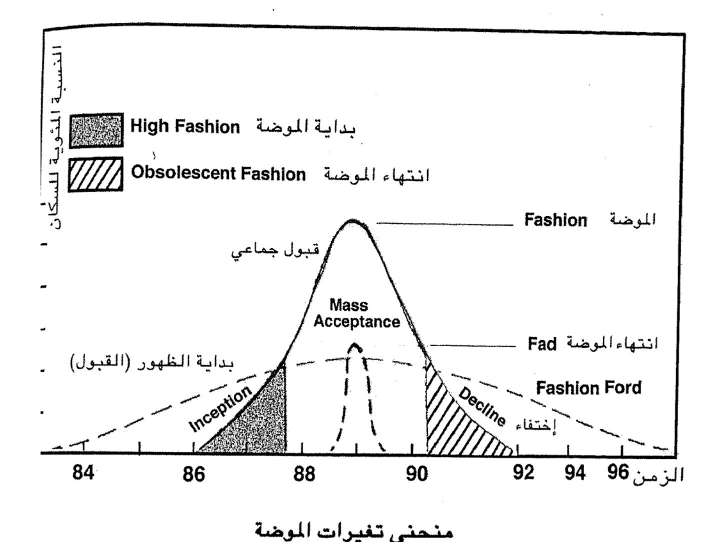
كذلك يمكننا دراسة التطور الزمنى المطلوب لتحول الموضة الراقية High Fashion إلى أن ترتدى بصفه عامة والتى أثبتت بعض الدراسات أنها قد تستغرق عامان من بداية ظهورها متى فيمكن أن يرتديها رجل الشارع، وبالطبع فإن منحنى الملابس اليوم فى امكانهم اختصار تلك الفترة إلى بضعه شهور وأحياناً اسابيع فى بعض الاوقات نظراً لظهور الموضات الكثيرة .

وعلى هذا فمن ذلك التصور النظرى يمكننا ملاحظة ما إذا كانت نسبة الأفراد الذين يرتدون نمطاً معيناً من الملابس كموضة راقية من شأنه زيادة النسبة على المستوى المحلى وتعتبر الجرائد والمجلات والتليفزيون إحدى المصادر الهامة التى يمكن من خلالها دراسة الأنماط الملبسية السائدة ومقارنتها بتلك المستحدثة لتكوين منحنى حقيقى ثم مقارنته بالمنحنى النظرى لتلك الموضة مع الأخذ فى الإعتبار عنصر الزمن والذى قد يكون لبضعه أسابيع فى حالة التقاليع أو لبضعه أشهر فى حين أنه يستمر لحوالى ما يقرب من ١٥ الى ٢٠ عاماً فى حالة الكلاسيك أما الموضة فتستغرق فى المتوسط من ٧ إلى ٩ سنوات ويتوقف هذا على معدلات التغير الاجتماعى والتى قد تسبب زيادة سرعه منحنى الموضة، ومن ثم يتحدد عمر نسق ملبس معين وفق دراسة مدى توافق الموضة اجتماعياً مع أفراده ومن ثم درجة التوافق الاجتماعى ومحلية وعمومية المعايير الاجتماعية ومن هنا فإن التقاليع الملبسية تتميز بكونها أكثر تحريكا للعواطف من الموضة إذا مادرسنا العوامل المسئولة عنها ومقدار قبولها وسرعه إنخفاضها ونجاح قائدى تلك التقاليع وذلك بسبب كونها ذات مرحله قصيرة زمنية .



ومن الملاحظ أيضاً أن أهم ما تتميز به الطبيعة الدائرية للموضة هو الدوائر المتكررة حيث تعود بعض الأنماط الملبسية للظهور مرة أخرى على مراحل منتظمة قدرها كل من Richardsan & Kreober بحوالى خمسين عاماً على الأكثر إلا أن هذه النظرية قد لا تنطبق عليها الفترة الأخيرة الزمنية حيث تنخفض نسبياً فترة تكرار الدائرة .

وعلى أية حال فإن عناصر الموضة سواء كانت على سبيل المثال الطول أو الحجم أو خط الوسط فإنها حقيقة تأخذ مقوماتها الحالية من الموضة السابقة خاصة فى السنة السابقة لها ثم تضيف اليها التعديل الذى تود إدخاله وفق التطور الطبيعى بحيث يمكننا القول أن مانراه من موضة اليوم هو نتاج الفترات



منحني تغيرات الموضة

السابقة من الزمن، ونظراً لأن كل فصل من فصول السنه يحمل فى طياته العديد من التصميمات الجديدة فإنه يجب الأخذ فى الاعتبار الدراسة التاريخية لتلك الموضة حتى يمكننا دراسة الموضة بقدر من الدقة خاصة وإذا اقترنت تلك الدراسة بالتعرف على درجة التغاير فى المعايير السائدة ودرجة ثباتها ومن ثم تأثير ذلك على الموضة وتحديد حركتها البندوليه .

نظريات فى قيادة الموضة

يفسر علماء الاجتماع عنصر أتبع - القائد فى دورات الموضة في بنود توضح رغبة الفرد لتحقيق حالة ما بواسطه اختيار المظهر المشابه لفرد معجب به، أو جماعه معجب بها وهذا الارتباط خلال اختيار الموضة هو وسيلة لعبور قنطرة الفجوة بين الطبقات الاجتماعية - بمعنى أن يصبح مشابه أو منتمى إليهم إذا مثلهم فى إرتداء ما يرتدونه كما ان تقليد ومطابقة الملبس قد يفسر أيضا فى الاحساس بعدم الأمان ، وعلى النقيض فقد تظهر شجاعه اجتماعية اكبر لفرد ما ليكون مختلفاً بطريقة واضحة عن الآخرين فى المظهر الذى يألفه للجمهور، لذلك فان الموضة تعطى تعبير واضح لحاجتين إنسانيتين هما الحاجة للحالة الاجتماعية ، والحاجة للمطابقة .

توجد ٣ نظريات مقبولة علمياً نوضح فئات المجموعات أو الأفراد التى تتبع قيادة الموضة وهذه النظريات هى « السيل ببطء لأسفل» ، « يسيل أفقياً أو بالعرض »، « السيل لأعلى»، وكل منها لها ما تزعمه من صلاحية فيما يخص موضات محددة ودورة الموضة لها .

نظرية السيل « التدفق » لأسفل

تنص نظرية « السيل لأسفل» بأن الأزياء أو الأنماط الجديدة يبدأ ظهورها الأول بين الناس فى قمة الهرم الاجتماعى ثم تتحرك تدريجيا لأسفل للمستويات الاجتماعية الأقل بصورة مّطردة .

ومنذ قرون طويلة ، كان الأشخاص الذين فى قمة الهرم الاجتماعى وهم واضعى الموضة من الاسرة الملكية ، وسالت الموضات لأسفل ببطئ، خلال رتب النبلاء ثم أصحاب الطبقة المتوسطة الذين كانوا يمتلكون الوسيله للتقليد ولم تكن الطبقات الأقل تمتلك بالطبع لا الوسيلة ولا الشجاعه للتقليد وفى معظم

الاحيان كانوا ممنوعين بواسطة القانون عن تقليد ذلك .

وفى هذه الأيام ، فقد اختفت الملكية عملياً، إلا أن قمة الهرم مازال محتفظ به بمجموعه من الأفراد هم اللذين يتبع قمة السلم الإقتصادى الاجتماعى السياسى، والكثير من مثل هؤلاء الأفراد يهتموا فى عملهم بالملبس الجيد والمظهر الائق وأنشطتهم ومظهرهم يأخذ اهتمام ويلقى اعجاب بدرجه عالية أمام الجمهور، لذلك فالموضات المقبولة بواسطة الشخصيات اللامعة على القمة تشكل دليلا أو مرشداً لما يُلبس من قبل طبقات إلا أن حدود ميزانياتهم المقيدة وأنشطتهم الاجتماعية تحد من التقليد لحد كبير من قبل غالبيه المستهلكين، فالابتكار يكون خطراً ولكن التقليد يكون آمنا ، لذلك تسيل الموضات ببطء لاسفل من الأعلى إلى الأدنى echelons مثلما كانت تفعل فى أيام الملكية .

فى الوقت ذاته فإن أولئك الذين فى القمة يبحثون عن وسيله للفصل أو التميز عن أولئك الذين يعتبرونهم أقل اجتماعيا، فهم يهجرون الموضة متى حققت شعبيه فى مستويات أقل تميزاً ويدخلون فكرة جديدة ومختلفة .

هذا النوع من السلوك الاجتماعى قد عرف واستمر فترة طويله خلال ظهور أى موضه وقد أشاروا لهذه النظرية كل من علماء الاقتصاد Thorsten Vebln ، Caroline Foly John Roe وعلماء الاجتماع مثل George Simmel، الذين أوضحوا ذلك فى مجموعه كبيره من المراجع .

نظرية السيل « التدفق » الأفقى ببطء

مع تقدم القرن العشرين، أصبح واضحاً أن الموضة لم تستمر موضوع تقليد، لأية طبقة اجتماعية أو إقتصادية مفردة، ولكن تتوقف اختيارها طبقا للدور الذى يقوم به الشخص، وليس بالضرورة كصفة مميزة لمجموعه من الافراد ذوى المناصب اللامعه أو ذوى الثروة الكبيره، هذه الظاهرة أدت الى

ظهور نظرية أخرى توضح أسباب المحاكاة أو منافسة الموضة وهى نظرية السيل المتقاطع أو الأفقى أعلنت بواسطة Charles W. King سنه ١٩٦٣ ، فقد لوحظ أن الموضات تنتشر أفقياً بداخل الجماعات المتجانسة عرضياً أو تقاطعياً ، أكثر من كونها رأسياً من مجرد الأنتقال من مستوى اجتماعى واحد الى مستوى أخر ويعتقد Charles أن كل مجموعه داخل مجتمعنا التعددى له قائده الخاص أو قادته الخصوصيين فمثلا ، رجل كبير، فى حرم الجامعه قد يفضل السويترات البيضاء ولذلك نجد أن هذا الزى يعتبر موضة بين مجموعه من طلبة ، وفى عالم الاعمال ، فان المتطلعين لمركز كبير يميلون الى تقليد ملابس أصحاب الأعمال المشهورين فكانت البدلة الفانلا الرمادية من الخمسينات سنه ١٩٥٠ أو البدل الداكنه من الثمانينات سنه ١٩٨٠ هى الزى المفضل فى الجماعه الصغيرة جدا مثل النادى. فان العضوة النشطه تؤثر ببراعه على ملبس العضوات الآخريات اللاتى تفضلهن .

نظرية السيل « التدفق » لأعلى ببطء

النظرية الثالثة والأكثر حداثة والمقنعه بواسطة الكثير من طلبه الموضة وبواسطه الممارسين للموضة أنفسهم هى أن الحركة التقليدية للسيل ببط لأسفل قد عكست نفسها والكثير من الموضات ترتفع لأعلى الآن ، هذه النظرية للسيل لأعلى، فقد قدمت بواسطه Greenbeg & Glynn تنص على أن صغار الناس هم أسرع من أيه جماعة اجتماعية أخرى لبدء موضات جديدة ومختلفة وأن الموضات ترتفع لأعلى، وليس مجرداً من الجماعات الأصغر الى الأكبر، ولكن أيضا من الطبقات الاقتصادية الأدنى الى الاعلى، ومطابقا للموضات التى بدأت بواسطة الصغار ثم تم التدفق من أمثله ذلك الجينز ، والأحذية الخفيفة (قماش وفعل مطاط)، والـ تى شيرت، والملابس العسكرية الواسعه والسفارى،

والبنطلونات الجلدية السوداء، والجاكيتات الجلدية السوداء ، وكل هذا بدأ فى الشوارع مع الناس الصغار ذوى الامكانيات المتواضعة وتدفق لأعلى للآمهات والآباء عن طريق الابناء .

تضمينات التسويق

هذه النظريات الثلاثه المختلفة عن كيفية انتشار الموضة لها أهمية كبرى للممارسة فى هذا الحقل، فقد تبين أنه لا يوجد تجانس بين أفراد مجتمع واحد أو عدد من الجماعات المختلفة.

والقيادة فى الموضة هذه الأيام يكون لها القليل والقليل من التأثير لما تفعله مع السعر والترويج، لذلك لايمكن للمنتجين وتجار التجزئة أن يستمرون فى النظر فقط الى مجموعة النخبة من قادة الموضة التقليدين من اجل الاتجاهات القادمة فيها، ولكنهم يجب أيضا أن يكونوا مدركين بأن بعض الموضات تتدفق لأعلى وأخرى تتدفق أفقياً بداخل مجموعات محددة. والتأثيرات السائدة مهما كشفت عن نفسها بداخل مجتمعنا ، تكون مؤثرات هامة على الموضة، والنجاح يعتمد على التحقق ومراقبه هؤلاء الافراد ذات التأثير مهما كان انتمائهم الاجتماعى أو الاقتصادى .

دور مصمم الازياء فى خلق الموضة

المصمم الناجح هو ذلك المصمم الذى يضع فى إعتباره وأمام عينه الانماط الملبسية التى يقبلها كافة المستهلكين ، ولا يمكن المصمم من تحقيق هذا الهدف إلا بدراسة سلوك الافراد مع المعايير السائدة فى ذلك المجتمع ومصمم الأزياء هو دائما شخص يتميز بقدرته القيادية وأيضا عادة ما يكون له تأثير فى سلوك الأفراد من هذا المنطلق يبدأ المصمم فى الأبتكار والتجديد فى النمط أو النسق الملبس الى أن يصبح هذا النسق مرغوباً من المستهلك. إن مصمم الأزياء عادة

ما يطور التصميمات الكلاسيكية وهى تعتبر أصل كل الملابس بإجراء تعديل على الخطوط الأساسية للملابس الكلاسيكية حيث وجد أن بيت أزياء شانيل تفعل ذلك مع معظم تصميماتها . وأيضا وجد أن چيفشى تفعل ذلك مع تصميماتها ونجد دائما أن المصممون يعرضوا تصميمات غير متشابه الى حد كبير مع تصميمات الاعوام السابقه وكثيراً ما يفكر ويظن الجمهور أن هناك مؤامرة بين المصممون وبين الشعب وان كان فى حقيقه الأمر أن ذلك غير صحيح فالمصممون يعملون كل بمفرده وبسريه تامة ويخافوا على تصميماتهم حتى انهم عادة لا يكملوا تصميماتهم إلا فى اللحظات الأخيرة قبل عرضها بواسطة مانيكانات لاترى التصميم إلا وقت عرضه فقط .

ومما لاشك فيه فإن منتجى وبائعى الموضة لهم أساليبهم الخاصة لدراسة ميول المستهلك وكذلك لهم أساليبهم في التأثير على ذوق ورغباتهم فإنهم يستخدموا نجاح الماضى كمفتاح لما هو قد يحدث فى المستقبل كما يدرسون نشاط الموضة اليوم فى جميع البلاد كمفتاح لما سيحدث فى المستقبل .

كذلك فإن المصمم الناجح هو ذلك المصمم الذى تكون له لمسات ثابته مع الوقت وايضا متفهماً لرغبات واتجاهات وطريقه حياه الناس – كما يجب على المصمم أن يكون مهتماً بالنواحى السياسية وأيضاً ملم بالثقافات المختلفة للناس وعلى إتصال مباشر أو غير مباشر بالصحف المعروفة والمجلات والكتب والمعارض والمتاحف والتليفزيون والسينما ، لأن كل هذه الوسائل السمعية والمرئية لها تأثير على الموضة – كما يجب أن يكون المصمم حساس لكل تأثير وأن يكون قادراً على تحويل هذا التأثير الى شيئ محسوس فى الموضه لذلك الوقت .. نتيجه لهذه المؤثرات التى توجد فى مجتمع ما يظهر النمط والنسق الملبس للمصممين مشابها إلى حد كبير حتى يظن البعض أن هناك إتفاقاً بين

المصممين وذلك بسبب التأثير النفسى للمؤثرات التى توجد داخل المجتمع والتى تكون الموضة . فهم يقرؤن نفس المجلات ويسمعون نفس الاذاعات ويشاهدون نفس البرامج التليفزيونيه والافلام .. الخ .

عادة ما نلاحظ أن التغير فى الموضة الملبسية تكون سريعه جداً إذا ما قورنت بالتغيرات الأخرى وقد يظن البعض أن سبب هذه التغيرات هم رجال أو نساء الموضه فقط ولكن فى حقيقة الأمر فإنه قد يحدث تغير نتيجة التغير فى الحياة السياسية أو الاقتصادية أو العوامل البيئية .

المصمم الذكى هو ذلك المصمم الذى يحدث تغييرات بسيطه فى الخطوط الأساسية للثوب ويحدث تغييرات كبيره فى إمّا مكان الخصر (الوسط) أو شكل الكول أو الطول . ولا يحدث تغييرات كليه فى التصميم.

من المستحيل على أى مصمم أزياء أن يتنبأ بالموضة فى المستقبل ، فيمكن لمصمم الأزياء أن يتحدث عن الموضة من ألف عام مضى ولا يمكن أن يتحدث عن توقعات الموضة فى العام المقبل فالموضة ربما تصبح مقبولة ومريحه ومقنعه فى زمن ما وتصبح العكس تماماً فى زمن آخر .

قيادات الموضة

كما سبق القول فإن مصمم الموضة يلعب دوراً هاماً فى كل العمليات الخاصة لإحداث تغيرات فى الموضة التى من شأنها ظهور نسق ملبس جديد وبالتالى فالمصمم هو القوه الدافعه التى تدفع الجماهير للموافقه على النسق المبتكر .

قائدى الموضة Fashion innvator

وهم أولئك الذين يتبنون الموضة فى مراحلها الاولى وهم الملوك والوجهاء

فى القرن الثامن عشر ثم أصبح الافراد المتميزين اجتماعيا وذوى الجاذبية الاجتماعية فى القرن ١٩ .

تابعى الموضة Fashion followers

وهم أولئك الذين يبدؤا فى الموافقة على النسق الجديد ويرتدون الزى الجديد فور ظهوره ولا تتعدى نسبتهم عن ٥٪

مرتدى الموضة القديمة Fashion absolescents

وهم أولئك الذين يرتدون النسق الملبس (الموضة) بعد أو فى نهاية زوالها.

مراحل تبنى الموضة

هناك خمس مراحل لتبنى الموضة وهى :-

١- مرحلة العرض :- فى هذه المرحلة يتعرض الفرد لنسق جديد من الملابس أى أنه يراه لأول مره.

٢- مرحلة الاهتمام : فى هذه المرحله يبدأ هذا النمط الملبس يؤثر فى ويشغل حيز من تفكير الفرد ويبدأ فى النظر إليه مع التفكير العقلى فى نفس الوقت وذلك بمعرفة كل المعلومات الخاصة بهذا النسق.

٣- مرحلة التقييم : وفى هذه المرحلة يبدأ الفرد فى تقييم هذا النمط أو النسق الملبس وذلك من جميع الوجوه سواء تقييم إقتصادى أو اجتماعى أو نفسى وذلك لتحديد إمكانية استخدام واستعمال هذا النسق .

٤- مرحلة التجربـة : وهى بقياس هذا النسق أو إرتداءه فى اضيق الحدود

٥- مرحلة التبنــى : وهى المرحلة التى يكون فيها الفرد قد إقتنع تماماً بمناسبة هذا الزى له ويتخذ القرار بأن هذا النسق يصلح له وبالتالى يمكن ارتداؤه بطريقة عادية وبسهولة .

الأقمشة، تتضمن أيضا متخصصين الدعاية والإعلانات والسماسرة بين الموضة ومكاتب الشراء التى تمثل محلات التجزئة فى المراكز الكبيرة للبيع بالجملة كل هؤلاء يعتبروا جزء من الموضة كما أن المزارع والمصانع والعامل ، ومربى الاغنام وغيرهم يلعبون دوراً هاماً فى مجال الموضة .

قوة الموضة The Power of Fashion

فى كل لغة توجد كلمات لها أكثر من معنى ولكن الكلمة التى تتضمن أكثر المعانى هى كلمة موضة بالنسبة لرجال المال فهى تعنى القوة التى تجعل تصميم معين مقبول فى أحدى السنوات وغير مقبول فى سنة أخرى . الإقتصاديون يرون الموضة كعنصر صناعى لأهمال الأشياء وشراء أشياء جديدة لا تتميز عنها مع أن الأشياء القديمة تحتفظ بميزاتها وبالنسبة لعلماء الإجتماع تمثل الموضة التفاعل الإجتماعى والبحث عن الأشياء .

وعلماء النفس يجدون تأثيرات للجنس على تصميمات الملابس وبصرف النظر عن المعنى فهو يمثل بلايين من الأموال الناتجة عن المبيعات الخاصة بالمجاميع المساهمة فى الإنتاج وتوزيع الكساء والإكسسوارات.

وكما قال أحد رجال الموضة أنها كل الأشياء المهمة والمطلوبة التى تعطى للصناعة طبيعتها ومكانتها فى الموضة العالمية.

والموضة لا تخلق القوة الشرائية فى حد ذاتها ولكن عندما يكون هناك قوة

شرائية يكون هناك إهتمام بالموضة .

وفى الأوقات الماضية عندما كانت القوة الشرائية مركزه لدى الأغنياء وكانوا هم فقط المشترون للموضة أما اليوم مع توفر القدرة على الصرف فأغلب الأفراد يتبعون الموضة ان تعدد الموضة من حيث نوعية وإتجاه الإستهلاك تؤثر فى مجموعة من العوامل مثل السعر وقوة التعامل والكفاءة عند الإستخدام والعناصر المضافة مثل التطريز والكلف .. كل هذا يهم المستهلك فهى تعنى بالنسبه للأشياء المباعة على الموضة .

الفصل الثالث

القـــوام الجيد

إن حسن الهيئة هو الوسيلة الجيدة لإظهار جمال القوام ومن أهم معالم القوام الجيد الأكتاف العريضة المتزنة والرأس المرفوعة فهذا الوضع يعطى الثقة بالنفس – أما ترهل الرأس وميل الأكتاف يعطى إنطباع سئ عن القوام .

والقوام المثالى للفرد يعنى أن تكون أجزاء جسمه مركبة فى بناء دقيق بعضها فوق بعض بإتزان وراحة وفى وضعها الطبيعى دون الشعور بإجهاد فى أى وضع طبيعى فجسم الإنسان يخوض معركة مع جاذبية الأرض والقوام هو نتيجة هذه المعركة وشد جاذبية الأرض للجسم أحد الأسباب التى تجعل منه هذا الشكل سواء كان القوام رديئاً أم جيداً.

والعمود الفقرى له تأثير كبير على جمال القوام فهو الأساس فى بناء هيكل الجسم فإذا كان العمود الفقرى مستقيم يعطى الجسم القوام الممشوق وإذا كان العمود الفقرى يأخذ شكل مقوس فإن الجسم يظل مدى الحياة فى شكل انحناء.

ومما يؤثر على القوام الجيد هو تغلب العضلات والعظام والأربطة والأعصاب على جاذبية الأرض. أما القوام المنحرف أو المعوج أو الضعيف فأحد أسبابه ضعف مقاومة العضلات لهذه الجاذبية، ولذلك يجب أن تعمل العضلات بإستمرار ضد جاذبية الأرض وأن تكون فى نشاط دائم حتى تجعل الجسم فى وضع قائم دائما.

ولتقييم القوام من كونه صحيح أو منحرف فقد أعتمد على مجموعة من المحاولات التى تعتمد على أن لكل جزء من أجزاء الجسم المختلفة مركز ثقل خاص به وعندما تقع هذه المراكز فوق بعضها فإن قوى الجاذبية التى تؤثر على

الجسم لابد وأن تتزن.

وفى حالة الأتزان فإن الجسم يجب أن يمر بخمس نقاط تقع جميعها على خط مستقيم وهى :

حلمة الأذن – منتصف الكتف – مفصل الحوض – خلف الركبة – رسغ القدم أمام الكعب الخارجى بحوالى بوصة أو بوصة ونصف.

ومن الممكن جعل الجسم ممشوق القوام بإتباع ما يلى: –

الرأس العالية : –

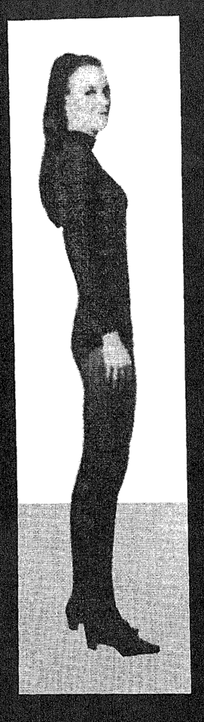
من الممكن أن نتعلم أو نقلد السيدة الريفية عندما يتزن جسمها والاناء فوق رأسها وتسير وهى متزنة وقادرة على الحمل والحركة دون إهتزاز فنجد أنها تقف وإكتافها مشدودة إلى الخلف وصدرها للخارج ورأسها عالية .. فعندما يسير الفرد بهذه الطريقة فيبدو الأنسان فى أجمل صورة .. وهذا يتطلب من الأنسان التدريب على السير وفوق الرأس يتم وضع بعض الأثقال والكتف مشدودة مع رفع الرأس لأعلى.

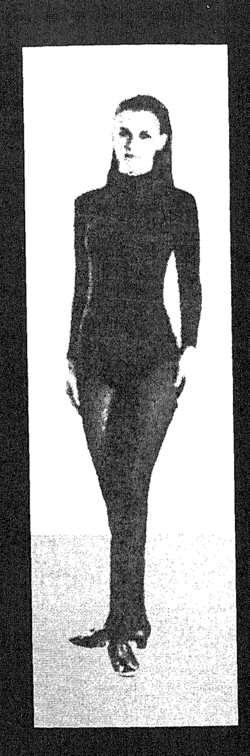
إن شد الأكتاف ورفع الرأس لأعلى تخفى كل من انحناء الكتف وبروز البطن إلى الأمام وبروز الأرداف إلى الخلف وهذه الصورة هى القوام الجيد وعكس ذلك يوضح القوام غير الجيد. ولتصحيح أى انحراف فى القوام لابد من اتباع نظام غذائى معين بجانب بعض التدريبات الرياضية.

القوام الجيد : –

يعرف القوام الجيد «القوام المعتدل» بمجموعة من التعريفات من أهمها: –

– أن القوام المعتدل هو وجود الجسم فى حالة توازن مما يساعده على القيام بالأنشطة الفسيولوجية المختلفة بأعلى كفاءة وأقل جهد فى نفس الوقت.





القوام الجيد

- أو أن القوام المعتدل هو وجود كل جزء من أجزاء الجسم فى الوضع الطبيعى المتناسق مع الأجزاء الأخرى تشريحياً بحيث تبذل العضلات أقل جهد ممكن.
- أو أن القوام الجيد هو صحة وكفاءة وتعاون جميع الأجهزة الحيوية فى الجسم بصورة إنسيابية.

وقد تم وضع بعض المعايير أو الأعتبارات قبل أن نحكم على قوام أنه معتدل وهذه المعايير هى :

١- أن يعمل القوام بحركة ميكانيكية.

٢- سلامة الحقائق التشريحية للقوام.

٣- سلامة الأعضاء الداخلية للقوام وأداؤها لوظائفها على أكمل وجه.

٤- التوازن الذى يساعد على استقرار القوام.

الوضع الصحيح :

يقصد بالوضع الصحيح موضع الأطراف وشكل الجسم ككل وهو قاعدة البنية الجسدية التى تساهم فى توظيف العمليات الفسيولوجية المتعددة داخل الجسم والأوضاع الصحيحة هى عامل هام فى اكتساب الصحة ولابد من الحفاظ عليها أثناء السير - الوقوف - الجلوس - وثنى جسم الفرد واظهار مقومات الجسم يعطى تعبيرا عمليا لما يشعر به الإنسان نحو جسمه.

فالجسم الذى يهتم به صاحبه لابد وأن يكون جميلاً فهو يعكس الفخر والثقة بالذات لارتدائه ملابس حسنة.

وكم قيل لمعظمنا طوال حياتنا أن نقف بإستقامة ولكننا لا نعرف تماما

معنى هذه النصيحة. فالوضع الجيد للجسم يشمل الجسم من الرأس إلى القدم – فلابد من توزيع وزن الجسم من الأمام إلى الخلف ومن جانب إلى الآخر خلال مركز الإتزان والجاذبية للجسم كله ووضع أجزاء الجسم من أماكنها المعتدلة والصحيحة مما يخلق التوازن.

أولا : الوقـــوف :

هناك بعض الإعتبارات التى يجب مراعاتها فى الوقفة المعتدلة :

– يجب أن تكون القامة منتصبة مع عدم التصلب والتوتر الزائد فى العضلات.

– ارتكاز الجسم على القدمين وتوزيع الثقل بالتساوى ويقع فى منتصف القدم ويكون مشط القدم متجها إلى الإمام – الأصابع مضمومة – والعقبان متلاصقان أو بينهما زاوية ٤٥ درجة.

– فرد الركبتين – على أن تكون الركبتان ملتصقتان.

– عدم دفع الحوض للخلف أو الأمام.

– سقوط الكتفين بثقلما حتى تتعلق للذراعان – ويكون الكفان مواجين للجنب.

– الصدر مفتوح مع حرية التنفس والرأس مرتفع والنظر للأمام والذقن للداخل.

– الجسم عمودى مع الميل قليلاً للأمام.

– قبض عضلات البطن للداخل.

أخطاء الوقفة:

* **القدمان** : ثقل الجسم على قدم واحد – أو وقوع ثقل الجسم على حرف القدم الخارجى – دوران القدمين للداخل – دوران القدمين للخارج.





الوقفة السليمة

* **الركبتان** : دوران الركبتين للداخل أو الخارج – ارتخاؤها – شدهما للخلف بقوة فتؤثر على الساقين.

* **الحوض** : دفع الحوض للخلف – دفع الحوض للأمام – دوران الحوض – ميل الحوض إلى أحد الجانبين.

* **الأكتاف** : دوران الأكتاف للأمام – ضغطها للخلف – ارتفاع أحد الكتفين عن الآخر – رفع الكتفين إلى أعلى وسقوط الرقبة بينهما.

* **عضلات البطن** : عدم قبضها للداخل أو تراخيها وسقوطها للأمام.

ملاحظة التوجيهات السابقة ضرورية ومراعاتها مطلوبة فى كل من الوقوف والجلوس وأداء العمل وجميع الأعمال.

ويتحقق الوقوف نتيجة عمل المجموعات العضلية عضلات ضد الجاذبية الأرضية ووظيفة هذه المجموعات العضلية المختلفة لمقاومة الجاذبية الأرضية وقد اعتمد الجسم أساسا على سلامة العظام والأربطة ووجود هذه المجموعات العضلية فى حالة نشاط عضلى مستمر ضد الجاذبية الأرضية. وقد اصطلح على تسمية هذه المجموعات العضلية عضلات ضد الجاذبية الأرضية ووظيفة هذه المجموعات العضلية هى مساندة العمود الفقرى لمنع تأثير الجاذبية الأرضية. ويجب أن تتصف هذه العضلات بالقوة والجلد، وإذا أراد الفرد أن يقف وقفة صحيحة، نجد أن العضلات المتصلة بمفصل القدم والركبة والحوض تعمل ضد الجاذبية حتى تحتفظ بهذا الوضع.

وإليك ما قاله «جاريسون» ناصحا باتباع الأوضاع المتزنة التالية :

* **الأقـــدام** :

تكون متوازية مع الأصابع مستقيمة وتتقابل القدمان فى زاوية منفرجة

مبينة توزيع الوزن على الحذائين وخاصة الكعبين والملابس غير المناسبة تعرضك للتوزيع السئ للوزن.

*** المقعدة والبطن :**

الأفخاذ المستقرة المستقيمة والبطن المضغوطة إلى الداخل مع أنفاس عميقة هما الأساس فى فرد انحناءات المقعدة والبطن.

*** الأكتاف والصدر :**

منتصبة مع استرخاء الصدر والأضلاع معتدلة بلا مبالغة.

*** الرأس والرقبة :**

الرقبة ثابتة فى منتصف الكتفين ومتوازية مع الذقن.

وعندما تتعارض هذه التعليمات مع عادات الشخص لا يتوازن وزن الجسم مع الحجم. والنتيجة هى الوضع الخاطئ، فيرهق العضلات والعظام والمفاصل مما يؤدى إلى التعب ومع مرور السنين تثبت تلك الأوضاع الخاطئة فى أعماق الشخص فتنشأ المتاعب الصحية فى منتصف العمر بسبب هذه العادات السيئة.

ومن أفضل الأشياء التى يستمتع بها الإنسان هو السير الحسن الذى يعكس الثقة والإيجابية فى الشخص بحيث أن تكون الرأس مرفوعة وتتحرك السيقان بحرية والخطوات خفيفة متناسبة مع طول الفرد، وهذا شئ ضرورى كالطريقة التى يقف ويسير بها حيث تعطى انطباع عن حجمك وشكل جسدك وصحتك وأسلوب حياتك. وممكن للشخص متوسط العمر أن يظهر شابا إذا أراد. وحتى النساء فى أى عمر من الممكن أن يعكس سيرهن مدى حماسهن للحياة وهل صحتهم جيدة أم غير ذلك وكذلك ليقاتهن البدنية.

أما القامة غير المعتدلة تنفى مظاهر الصحة الجيدة فالأوضاع السليمة

والسير الحسن يؤثران تماما على صحتك وعلى طريقة ارتداء الملابس.

يجب مراعاة ما سبق كذلك عند الوقوف حيث أن الركبتان عملهما مهم جدا مع كل خطوة يقع الكعب على الأرض أولا ثم بقية القدم. ولا يقع وزن الجسم على الجانب الداخلى للقدم حيث أنه لم يوظف لذلك.

وللتأكد من طريقة سيرك تحرك داخل حجرة واسعة ولاحظ نفسك فى المرآة. ولاحظ مشيتك وأنت فى الشارع باختلاس النظر إلى واجهات المحلات، إذا أمكن حلل طريقة سيرك عن طريق مرآة كبيرة فى حجرتك.

ثانيا : السـير :

السير الصحيح المتزن من أهم صفات الجمال والصحة، ومن شروط المشية الصحيحة.

- أن تكون القامة كما فى الوقفة المعتدلة وأن يكون الذراع حرا ويمتد بسهولة ويكون باطن اليد متجها لجانب الفخذ ولا يبالغ فى هز الذراعين.
- يجب أن تكون علامتا القدمين على الأرض متوازيتين اللهم الا من مسافة بينهما صغيرة.
- يجب ألا تتقاطع العلامتان.
- وفى المشية تكاد تكون الركبتان ممتدتان (مفرودة) ألا أن ركبة الرجل المتحركة تثنى قليلا لتسمح للقدم المتحركة بالمرور بجانب القدم الثانية دون جرها على الأرض.
- وتوضع القدم على الأرض مع انثناء قليل حتى أن عقب القدم تكاد تلمس الأرض.
- وتزداد الرشاقة إذا وضعت أصابع القدم أولا.

العادات الخاطئة فى السير :

١- خفض الرءس وتوجيه النظر لأسفل.

٢- المشى بتراخ وعدم فرد الجسم.

٣- المشى مع ثنى الركب.

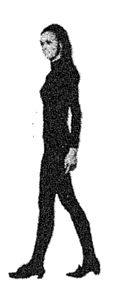
٤- هز الذراعين بتصلب أو هز احدهما أكثر من الآخر.

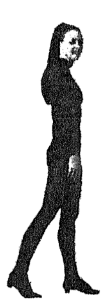
٥- دوران القدمين للخارج أو للداخل.

٦- التخبط فى المشى وجر الأقدام.

٧- دوران القدمين للخارج أو للداخل.

٨- كبر الخطوة أكثر من اللازم.





السير السليم

وفى أثناء المشى تتحرك مجموعات من عضلات الجسم – وفى نفس الوقت تعمل عضلات أخرى على المحافظة على بقاء الجسم ثابتا. وهذا يتطلب كثيرا من التوافق العضلى العصبى، كما أن طول الخطوة العادية حوالى ١ قدم من العقب إلى العقب.

حاول أن تسير حاملا كتابا على رأسك ويداك خلف ظهرك والأصابع مشيرة إلى أسفل حتى تتبين إذا كانت خطواتك إلى الأمام أو جانبية. فعندما يكون جسمك فى حالة سليمة سيستقر الكتاب على رأسك ولن يكون هناك تراخ أو تذبذب فى سيرك ولكن تصبح حركاتك حركات رشيقة وسهلة.

وكذلك تفعل أساليب الموضة الكثير من حركات الجسم، مثل شكل الحذاء الذى يؤثر كثيرا على طريقة المشى وشكل الحذاء والنعل يفرضان عليك طريقة المشى إما تبدوا متوازنا أو مقلقا أو تسير معتدلا أو كأنك تقفز، فيجب عند شرائك للحذاء أن يكون مريحا بصرف النظر عن الموضة السائدة.

فالمشى الجيد يساع على جعل الصحة الجية ويزيد من قوة الرئتين والوزن الثابت والعضلات القوية ويعطى روح معنوية عالية، فعليك بالمشى لمدة ثلاثين أو ستين دقيقة يوميا لمدة أربع أيام فى الإسبوع على الأقل.

مبادئ الصحة والجاذبية :

إن القوام المعتدل والصحة والجاذبية لا يمكن شراؤها من بائع الملابس فالملابس لا يمكنها إظهار الجسم فى شكل جميل وأنيق إلا إذا كان الجسم ذات قوام معتدل وبصحة جيدة وشكل جذاب وهناك عوامل كثيرة تمكن المرء من أن يحافظ على صحته وعلى جمال جسمه وقوام جيد.

ومن أهم العوامل التى تكسب الفرد الصحة والقوام الجيد هما التمتع بقسط

وافر من النوم والتغذية السليمة والرياضة المنتظمة.

الانماط الجسمية

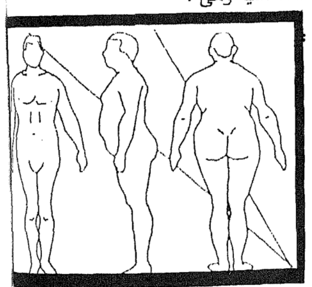
هناك عوامل كثيرة مسئولة عن جسم أى فرد من أهمها البيئة – الوراثة – الحالة النفسية – المستوى الثقافى – الموضة – العادات والتقاليد – التغذية – والشكل المثالى للجسم يتفاوت تفاوت كبيرا من بلد إلى أخر ومن ثقافة الى أخرى.

ففى بعض الثقافات افراط الرجال والنساء فى السمنة شئ جدير بالذكر لأنهم يعتقدون أنه يعكس الثروة والنجاح أما فى ثقافات أخرى فتركيز السمنة فى مناطق معينة من الجسم مثل الظهر – الفخذ – البطن – أو الصدر هى من مظاهر الجمال.

أشكال الجسم :

قسم الجسم الإنسانى وفقا لثلاثة أنماط أساسية وهى :

أولاً : الأندومورف Endomorph :

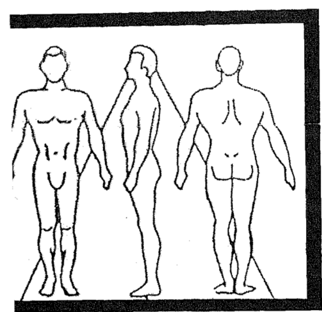


يميل هذا النمط إلى :

* البطن البارز المتـرهل .
* استدارة بعض أجزاء الجسم بلين.
* عدم بروز العضلات بالرغم من كون الإنسان قوى جداً.
* يميل هذا الجسم إلى الليونة والنعومة فى شكله العام.
* يكون عادة له رقبة ذات حد كبير – الأطراف قصيرة.

* الذراعان والفخذ يكسوهما طبقة من الدهن.

ثانياً : الميزومورف Mesomorph

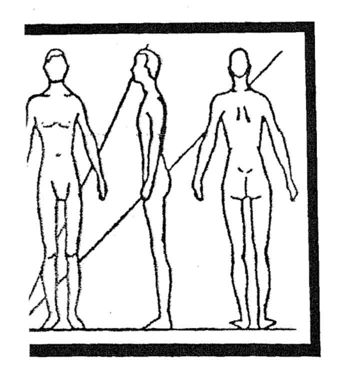


ويميل هذا النمط إلى :

* عظام الجسم بارزة وأكثر انتظاماً.
* وجود العضلات الظاهرة البارزة.
* كثيرا ما يسمى بالجسم الرياضى.
* يمتاز الجسم بالأكتاف العريضة
* العضلات قوية.
* لا توجد طبقة دهنية - ويعتبر الجسم ثقيل الوزن.



ثالثاً : الأكتومورف Ectomorph



ويميل هذا النمط إلى :

* طويل ونحيف والعضلات نحيفة.
* الجسم طويل وليس عريض والأطراف طويلة ونحيفة.
* لا يكون هناك دهن.
* يبدو الأكتومورف وكأنه ناقص التغذية.
* إذا أصبح ثقيل الوزن يبدو كأن الجسم أجوف.

وتقسيم الناس إلى أحد هذه الأنماط ليس بالأمر السهل لأننا مختلفى العادات والطباع. كا يعتقد أنه ليس من الضرورى أن يتحدد نوع نمط الإنسان لأن الرجال والنساء يولدون لهم أشكال وأحجام ذات تنوع كبير، ولكن من الممكن ارجاع الجسم البشرى إلى هذه الأنماط الثلاثة. وتساعد أيضا هذه النظرية الافراد فى أن يفهموا أنه من الصعب أو المستحيل أن يتحولوا من نمط آخر.

اللياقة البدنية :

لا يوجد معنى محدد للياقة البدنية، فكل أصحاب الثقافات وأهل العلم يرون ويتفقون على أن اللياقة البدنية هى القوة والمرونة والتحمل المناسب لأداء مهام مطلوبة وضرورية. فالتى تقوم بشئون المنزل ورعاية الأطفال الصغار يجب أن تكون قادرة على الرفع والحمل للأشياء الثقيلة وأن تنحنى بسهوله وأن تعمل بمعدل ثابت فى اليوم بدون تعب أى أن اللياقة هى القدرة على أن يواجه الفرد متطلبات البيئة دون أى جهد.

أما من يكون عمله كتابيا فعليه أن يكون قادرا على الجلوس وأن يعمل لفترة من الوقت بدون كلل أو ملل أو توتر عضلى.

وتعتمد اللياقة البدنية على :

*احتياجات الفـرد.

* نوعية الجسم ونمطه.

* النشاط اليومى.

* طريقة معالجة ودراسة هذا النشاط.

فاللياقة هى القدرة على أن تواجه متطلبات البيئة. فالصحة هى أن تخلو من الأمراض. والأداء هو كيف تتعامل أو تتناول الأشياء بطريقة سليمة.

ويحتاج جسم الإنسان إلى المجهود البدنى ليحقق القوة واللياقة لكى يحرق الطعام ويستهلك الطاقة الكامنة لديه. ومساعدة الأعضاء الحيوية كالقلب. وكذلك الرئتين والدورة الدموية لأداء وظائفها بكفاءة.فإذا استمر المجهود البدنى المبذول فى خطة تدوم مدى الحياة فأنه يقلل أو يبطئ من عملية الشيخوخة المبكرة ويطيل من فترة الشباب، ويزيد حركات الجسم لياقة وسمو ويوجد أنواع عديدة من التمرينات الرياضية وكل نوع من هذه التمرينات الرياضية المختلفة يؤدى إلى نوع خاص من النتائج التى تتوقف على مدى مزاولة هذا النوع من الرياضة وهل هى عنيفة أم بسيطة.

ولتحديد نمط جسمك يجب أن تحددى الشكل القريب من شكل جسمك من الانماط الجسمية الثلاثة السابقة وذلك عن طريق اتباع التالى:

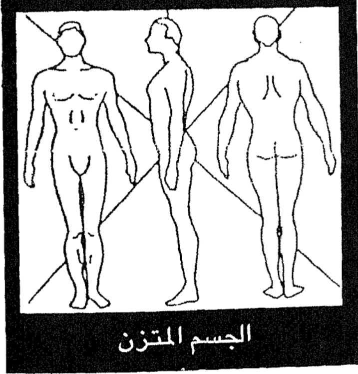
- قف عارٍ أمام مرآه طويلة متقابلة مع مرآه أخرى.
- ادرس جسمك من كل الزوايا.
- امشى على مهل فى نفس المكان لترى هل هناك اهتزاز فى منطقة ما من الجسم.

حاول استخدام قرص اختبار وضعه على منطقة مليئة من الجسم - ابدأ بإستخدام منطقة الجذع العليا للذراع وذلك بثنى الذراع بخفه - اقبض من المنتصف على الجلد الموجود بين الكتف والكوع فى الجانب السفلى للذراع - شد الجلد للخارج بعيدا عن العظام ثم لف الجلد على القرص بأحكام - حدد سمك اللفة فى اتجاه القرص وفى حالة ما تكون الزيادة بين نصف إلى واحد بوصة وتكون الزيادة متوسطه أما إذا كانت الزيادة أكثر من واحد بوصة فالجسم يكون سمين . وتكرر المحاولة فى جزء آخر من الجسم كالبطن والفخذ وسمانة الرجل وقرص الأختبار دليل جيد ولكن ليس بالدقة الكافية للعديد من التغيرات فى

أشكال الجسم ربما تكون هذه الطريقة مناسبة للمحافظة على شكل جسمك لفترة طويلة ولكنها لن تكون فعالة بالنسبة للأطفال أو البالغين اللذين يصبحون ذو وزن زائد فى منتصف العمر حيث وجد أنه عن طريق تسجيل الوزن وجد أنه ما بين العاشرة إلى العشرين عاما يتغير الوزن بين الزيادة والنقصان.

وأحد التفسيرات لتغير الوزن تكون غالبا لمن يتناولوا وجبات كاملة ودسمة ويكونوا مستسلمين وغالبا ما يرجع ذلك إلى جهلهم بقواعد التغذية الصيحة ولهذا أضيفت أرطال لوزنهم بمرور الوقت.

ولكى تقلل وزنك يجب عليك اختيار نموذج طعام محدد (نظام غذائى) حتى تحافظ على شكل جسمك وعلى وزنك بأستمرار وقد قال أحد الأخصائيين مقولته الجديرة بالملاحظة:



«أنا لا أستطيع التحكم فى كبر سنى ولكنى استطيع التحكم فى وزنى وفى كيف سيبدو شكل جسمى» ومن أكثر العوامل التى تتحكم فى شكل الجسم كل من

النوم والراحة والتغذية السليمة.

النوم والراحـــة :

من أهم العوامل التى تكسب الفرد الصحة والجمال والجاذبية هو منح الجسم راحة لعدد معين من الساعات التى يستغرفها الفرد فى نوم هادئ.. فالحرص على الذهاب مبكراً إلى السرير يساعد فى إكساب الجسم الراحة ومن أهم الأسباب التى تساعد الفرد على النوم بإستغراق هو أخذ حمام دافئ قبل النوم وقد أكدت الأبحاث أن الشخص يحتاج من ٨ إلى ٩ ساعات نوم كل يوم لكى يشعر بالراحة ويعمل بأقصى جهد طوال بقية اليوم.

التغذية المناسبة :

الغذاء الكامل يساعد على بناء الجسم وأغذية الطاقة تكسب الفرد القدرة على ممارسة نشاطه والفيتامينات تساعد فى اكساب الجسم النضارة والحيوية.

وهناك معادلة تكسب الفرد الصحة واللياقة والجمال وهى أن

الطعام = صحة ، الصحة = الجمال ، الطعام = الجمال

إن موضوع التغذية تعنى التعامل مع الغذاء الذى نتناوله. والأنسان مازال يبحث فى دراسة هذا الموضوع وبرغم من مرور مدة طويلة على أهمية هذه الدراسة إلا أنه لم يفهم العلاقة بين كمية الطعام الذى يتناولها الفرد وأداء الجسم لوظيفته من أهم المعلومات الواجب المامها رغم أنها لا تزال معلومات قليلة لايدركها الفرد العادى وان معرفة الكثير عن موضوع التغذية وعناصر التغذية ماهى: العبارة عن مواد كيميائية تسمى فيتامينات، معادن، بروتينات، كربوهيدرات، ودهون ضرورية للجسم.

وأجسامنا عبارة عن جسيمات صغيرة (الخلايا الحية) هذه الخلايا تنقسم

(تتوالد) بصفة مستمرة وتستمر فترة لتكمل دورة حياتها ثم تموت وأجسامنا تظل بحالة صحية جيدة كلما كانت مكونات الخلايا الحية جيدة، إن كل خلية مفردة فى الجسم تتحكم فى عملها وحركتها عوامل كيميائية كما أن كل خلية لها القدرة أن تأخذ احتياجاتها من المواد الكيماوية من داخلها لكى تغير حجمها وشكلها كما تقوم أيضا بتخليق المواد الكيميائية التى تعطيها للخلايا الأخرى وهكذا. كل خلية لها عمل محدد وهو عمل جوهرى تقوم به.

هناك بعض الملاحظات أو الأراء الجوهرية لعلم التغذية هى :

١- الخلايا الحية للإنسان تحتاج فى تغذيتها لمواد كيمائية تمتصها من الغذاء يمكنها انجاز المهام المكلفة بها.

٢- الخلايا الحية تحتاج إلى تغذية خلاياها على المواد الكميائية لكى تستمر فى حالة صحية جيدة.

٣- علم التغذية يختص بدراسة جسم الخلية بمكوناتها الكميائية وكذا وظائف هذه المكونات وخلاصة هذه المناقشة أن المواد الكميائية جوهرية وهامة للصحة وهذ المواد الكميائية هى الكربوهيدرات – الدهون – البروتينات – المعادن – الماء.

والمعلومات عن هذه المواد الستة والخاصة بالتغذية سوف تساعد فى تكوين مفهوم جيد عن أهمية ما يتضمنه أو ما يحتويه نظام غذائى يومى وهناك بعض الأشياء تنطوى عليها قاعدة اختلاف التغذية وعموما يجب ترتيبها كالأتى:

١- مواد لبناء الجسم وحفظه من الأمراض : البروتينات ، المعادن ، الفيتامينات، الماء.


الطعام المتزن

والسمك تعتبر مصدر رئيسى للبروتينات، والبروتينات تعتبر جزء هام فى كل خلية حية والحياة بدون البروتين مستحيل.

الجسم يستهلك الخلايا الحية كل ثانية من كل من خلايا الدم، خلايا العظام، خلايا العضلات، خلايا الأعصاب وكذا توصيل الأنسجة بعضها البعض يعاد بنائها وصيانتها ، كما أن البروتين يمكن أن يكون كالوقود فى حالة الأمداد بالقليل من الكربوهيدرات والدهون لكى يمد الجسم بالطاقة اللازمة والبروتين فى طريقة هضمه يتحول إلى خلايا بنائية تسمى الحمض الأمينى وبعض البروتينات تحتوى على الحمض الأمينى الأساس وهى تسمى كاملة البروتين والبعض الآخر يحتوى على كمية صغيرة من الحمض الأمينى وتسمى بروتينات غير كاملة وعموما المواد البروتينية يكون مصدرها البروتينات النباتية الطازجة والبروتينات لا تخزن فى الجسم ولا يأخذ منها سوى الحاجة اليومية فقط.

وتكون الفائدة كبيرة للبروتينات عندما يطهى فى درجة حرارة منخفضة.

ثانيا – المعـــادن :

يحتوى جسم الإنسان على العديد من المعادن (الأملاح المعدنية) والتى يجب تزويد الجسم بها والمعادن هامة جدا لنمو الجسم وصيانته وحفظه كذا تنظيم عمليات الجسم.

والمعادن أساسية لبناء العظام والاسنان والأنسجة الطرية كذا فهى تعطى موونة للعضلات والأعصاب وفى نظام التغذية الأمريكى يجب أمداد الجسم بالأملاح المعدنية المطلوبة للجسم كالكالسيوم واليود والحديد ويجب أن تكون هذه المعادن الثلاثة كافية عن الأمداد الغذائى لجسم الإنسان.

بعض الأملاح المعدنية يمكن اذابتها فى الماء أى أنها تفقد أو تخرج من

الغذاء إلى السائل (الماء) وفى حالة طهى الطعام بإستخدام قليل من الماء المتبقى يجب أستخدام هذا السائل لأنه ذو فائدة عظيمة والتخلص من هذا الماء يعنى فقد الأملاح المعدنية ويتضح لنا فى النهاية أنه يجب أمداد الجسم بأستمرار بالأملاح المعدنية (المعادن) بقدر كافٍ لأن هذه المعادن حيوية وهامة جدا للحياة نفسها.

ثالثا – الفيتامينات :

الفيتامينات توجد بكميات بسيطة فى الغذاء وهى ضرورية للنمو الطبيعى، وهى أيضا ضرورية ومهمة لصيانة وحفظ الجسم فى حالة صحية عالية وغالبية الفيتامينات توجد إما فى المواد الغذائية والبعض الآخر ينتجه الجسم.

وأمراض سوء التغذية مثل البلاجرا – البرى برى – الأسقربوط والكساح غالبا ما تحدث بسبب نقص الفيتامينات وهذه الأمراض تكاد تكون قد انقرضت الآن حيث كانت مذكورة فى التاريخ فقط والآن غير مألوف لنا أسماء هذه الأمراض ولا أعراضها وخاصة فى المجتمعات الحديثة وهذا لا يرجع إلى الفقر أو الحاجة إلى الطعام ولكن يمكن أن يحدث إذا اخترت لنفسك نظام تغذية سئ والفيتامينات تتأكسد عن تعرضها للهواء وغالبا فأن الفيتامينات غالبا ما تفقد جزء منها عند أعداد الطعام وأيضاً عند تجميد الأغذية.

والفيتامينات يمكن تصنيعها صناعيا وهى تأخذ على شكل أقراص. وأقراص الفيتامينات يجب مناقشتها مع طبيبك الخاص والطعام مصدر طبيعى للفيتامينات وقليل من الأطعمة تحتوى على كل الفيتامينات المعروفة والطعام يأتى مباشرة من مصادره الطبيعية إلى المائدة مباشرة وهذه الأطعمة ذات قيمة غذائية كبيرة وتحتوى على كمية هائلة من البروتين، منتجات الألبان – اللحم الأحمر كل المواد الخضراء – الفاكهة والخضروات أى المواد الخضراء الطازجة هى المصدر الرئيسى للفيتامينات والغذاء اليومى يجب أن يحتوى على كمية

كافية من كل الفيتامينات التى يحتاجها الجسم لكى يصبح الجسم جميلا وذو صحة جيدة .

رابعا – المواد الكربوهيدراتية :

الكربوهيدرات تختص بإمداد الجسم بالطاقة اللازمة وهى مهمة لنشاط الجسم وهناك مجموعتين كبيرتين للكربوهيدرات هما السكريات والنشويات، السكريات مثل (القصب – بنجر السكر – المنتجات السكرية – العسل – الحلويات – المكسرات – المربات والجيلى) .

والنشويات توجد فى (الفاكهة – الخضروات – العيش – الفشار – الجاتوه والغلال) والفاكهة والخضروات مليئة بالسكريات والنشويات ونستطيع أن نلخص ما سبق فى أن جميع الكربوهيدرات تتحول إلى سكريات بسيطة ونظام الغذائى الذى يحتوى على نسبة عالية من النشويات يكون أيضا مرتفع السكريات، والسكر هام جداً للطاقة ولكنه ليس عنصرا أساسى لنظام الغذاء فى الجسم وبالرغم من أهمية السكر للجسم لأمداد بالطاقة ولكن يجب أن يأخذ فى الأعتبار عدم تناول كميات كبيرة منه عند تناول الغذاء .

خامسا – الدهـــــون :

الدهون أيضا تمد الجسم بالطاقة بالإضافة إلى ذلك تقوم بتحلل الفيتامينات كما أن بعض أحماض الدهون لا تنتج طاقة حرارية ولكنها تعمل كطبقة سميكة تحت الجلد فتحفظ للجسم حرارته والدهون تمد الجسم بسعرات حرارية أكثر من ضعف السعرات الحرارية التى تمد بها الكربوهيدرات الجسم .

سادسا – المـــــــاء :

معظم الناس يهملون فى كمية المياه التى يجب أن يتناولها (٨ أكواب ماء يوميا) يوصى بشربها عادة فنصف كوب ماء كل ساعة خلال ساعات اليوم ويفضل شرب السوائل طول الوقت ويمكن أن يتناول من كل من الشوربة والعصائر والمياه الغازية هذا بالإضافة للماء.

السعرات الحرارية

عندما يستهلك الطعام ويهضم ويمتص فى الجسم، تنطلق الطاقة الحرارية وتنطلق الحرارة كمنتج لهذه الطاقة . يتولد من الطعام المهضوم خلال عناصر أخرى الطاقة الذى يحتاجها الجسم للسماح له بأداء وظيفته. يعرف مصطلح السعر الحرارى بأنه وحدة القياس المستخدمة لوصف كمية الحرارة التى تتولد عند احتراق الطعام بواسطة الجسم.

والتعريف العلمى للسعر الحرارى مفهومه الوحدة الحرارية التى ترفع درجة حرارة كيلو جرام من الماء درجة واحدة مئوية والسعر الحرارى ليس مادة مغذية ويستخدم كمقياس مناسب لإنتاج الطاقة من المادة المغذية (البروتينات، الدهون، الكربوهيدرات) .

والطاقة أو مقياس السعرات الحرارية للمواد الغذائية المنفصلة من أى أطعمة ومكونتها قد تنتج بواسطة اختبارات خاصة مجرية لهذا الغرض والغرض من هذا العمل تحديد قيم السعرات الحرارية للأطعمة كمصادر لطاقة الجسم ونتائج هذا العمل موجودة فى جداول السعرات الحرارية.

ويفيد الجدول الخاص بالسعرات الحرارية ببساطة كنوع من الأداة المستخدمة فى تخطيط نظام الطعام وبدراسة قيمة السعرات الحرارية للأطعمة

المختلفة فإنه من السهل تحديد ارتفاع السعرات الحرارية فى الأطعمة كالمواد الدهنية وحقيقة فأن جرام واحد من الدهنيات يتولد عنه أكثر من ضعف السعرات الحرارية المتولدة من مثله فى البروتينات أو الكربوهيدرات وإزالة الدهنيات يخفض حساب السعرات الحرارية فى الطعام واللبن خالى الدسم يحتوى على نصف السعرات الموجوة باللبن كامل الدسم. وشريحة اللحم البقرى منزوعة الدهن بأتقان أقل فى السعرات الحرارية مثيلتها غير منزوعة الدهن وتتغير قيم السعرات الحرارية للأطعمة بدرجة كبيرة، وأحد الأسباب الأولية لهذه التغيرات الحرارية هو احتوائها على الدهون ولكن السعرات الحرارية نفسها لايتغير فى قيمتها لأن وحدات القياس دائما كما هى ولهذا لا يوجد طعام يستطيع أن يكون أكثر دسماً من أى طعام آخر فالسعرات الحرارية تحسب أسرع فى الأطعمة التى بها مواد دهنية.

تستخدم السعرات فى التحكم فى الأوزان وتستطيع ذلك عن طريق الطعام المتناول، ويتضح ذلك عند زيادة السعرات الحرارية المكتسبة وعند فقد هذه السعرات وللمحافظة على كمية السعرات بهذه الطريقة فأن الأطعمة المتناولة يقدر حسابها عن طريق حساب السعرات الحرارية لذا فيجب الملاحظة أن عدد واحد باوند من الدهنيات تساوى ٣,٥٠٠ من السعرات الحرارية التى لا تحترق مع الأنشطة ولفقد عدد واحد باوند قلل الطعام المسحوب ومقداره ٣,٥٠٠ سعر حرارى أثناء المحافظة نفس مستوى النشاط.

النظام الغذائى الخاص بإنقاص الوزن :

أغذية الرجيم تعتمد على طعام واحد أو مجموعة من الأطعمة وهى تقدم لتساعد على إنقاص الوزن ومختلف هذ الأغذية تمد الجسم بإحتياجات دون تناول كل من الدهون والكربوهيدرات والسكريات. البعض منها يكون من كل

أنواع الخضروات ولا يوجد لحم والبعض الأخر كل أنواع اللحوم ولا يوجد خضروات.

ويتم حساب السعرات الحرارية، والشئ الوحيد أنه يستحيل الأحتفاظ بهذا الرجيم لفترة طويلة من الزمن فإن الوزن المفقود من الرجيم يتم اكتسابه مرة ثانية وبسرعة ويمكن لأغذية الرجيم أن تكون خطرا على الصحة مسببة المرض والموت فى بعض الحالات الخطيرة.

ويجب ألا تقدم أغذية الرجيم إلا باستشارة الطبيب.

الأغذية والأطعمة الصحية

من المهم أن نفهم الحقائق عن أنواع الأطعمة الصحية حتى يمكننا تقيمها حيث أنها تتواجد وتتكاثر شعبيتها لأن العديد من الناس أصبحوا يعتمدوا عليها كثيراً فى الأنظمة الغذائية التى تزحم السوبر ماركت والأسواق.

ويجب أن تكون يقظاً للمعلومات المتاحة عن المواد الغذائية مهما كانت بسيطة ويوجد الكثير من المصادر لمساعدتك وامدادك بالمعلومات.

١- علماء التغذية ومكاتب الصحة الريفية الأجتماعية.

٢- المتخصصين فى مجال الصحة العامة ومجالات الأقتصاد المنزلى .

٣- كُتاب الأطعمة المشهورين.

٤- الأطبـــــاء.

ونتيجة للحاجة إلى الطاقة الجسمانية لقضاء نواحى الحياة المختلفة أصبحت الأغذية أيضا أكثر وفرة وأكثر سهولة فى تحضيرها والحصول عليها. والنظام الغذائى الأمريكى المعتاد من لحم وبطاطس تم تدعيمه بأصناف أخرى مثل

الماكرونة والبيتزا. كما ساهم المصنفين العباقرة فى تقديم أصناف أخرى مثل البسكوت والمحلوى والشبسى والمشروبات المكربنة والمأكولات التى تسخن فقط قبل الأكل والكيك والحلوى.

هناك كميات متعددة من الأغذية يتم إستهلاكها من أفراد يقومون بجهد جسمانى كبير أو قليل. لهذا أصبحت مشكلة السمنة المشكلة الغذائية رقم واحد. والسمنة هى المرض الذى غالبا ما يسبق كل الأمراض الوراثية بما فيها أمراض القلب والسكر وأمراض الأوعية الدموية وإرتفاع ضغط الدم وإضطرابات تمثيل حمض اليوريك عند الذكور. وهذه الظاهرة (السمنة) تتزايد فى جميع الدول التى تنعم بالرفاهية وتهاجم فى إزدياد مطرد الشباب فى الأعمار صغيرة السن .

إن زائدى الوزن وخاصة من الأطفال قد يرجع السبب فيه لنقص الرعاية فى مجتمعنا ونجد أن زيادة الوزن شائعة بين الفقراء أكثر مما هى عليه بين الأغنياء. ويحتمل أن يكون سبب ذلك إرتفاع الأسعار وقلة الأختبارات فى نوعية الأغذية والمأكولات الغنية بالفيتامينات والأعتماد على أغذية الكربوهيدرات.

وبالنسبة للكثيرين تبدأ مشكلة السمنة فى مرحلة الطفولة. وقد أظهرت بعض الأبحاث التى أجريت بواسطة باحثين أن زيادة الوزن نتجت عن عادات غذائية سيئة تواجدت عند الأطفال عن طريق أسرهم. كذلك فإنه من المعروف أن الطبقات العليا من المجتمع تقع تحت ضغوط إجتماعية تفرض شكل جسمى متناسق ممايكون له السبب الرئيسى فى تناول أغذية منزلية .

وقد أجريت دراسة بواسطة فريق بحث فى جامعة ميتشيجان يبحث العلاقة بين الدخل والتعليم والوزن. وقد أظهرت النتائج أن السيدات ذوات مستوى الدخل الأعلى كن أقل فى الوزن بنسبة ٢٠ ٪ عن السيدات ذوات الدخل الأقل.

وبالنسبة للرجال ذوى الدخول المتوسطة فإنهم كانوا أقل وزنا بنسبة ٢٠ ٪

عن هؤلاء ذوى الدخول المنخفضة. أما ذوى الدخول المرتفعة فإنهم أكثر نحافة.

وأن الرجال لا يتيقنوا إلى موضوع النحافة حتى يتخطوا مرحلة الدخل المتوسط بالنسبة للرجال ذوى الدخول المنخفضة يحتفظوا بنحافتهم لأنه عادة ما يكونوا مرتبطين بالقيام بأعمال تتطلب مجهود جثمانى وعندما يرتفع دخلهم إلى المتوسط يصبح عملهم متسما بجلوس أكثر ولذا يزداد الوزن.

وجدت علاقة مرتبطه بين التعليم وزيادة الوزن. السيدات اللاتى لم يصلن لمرحلة التعليم الثانوى كانوا أكثر سمنة بنسبة ٣٠٪ من السيدات ذوات الأثنى عشر عاما أو أكثر من التعليم. الرجال المتعلمين تعليما جامعيا كانوا أكثر سمنة من الرجال الذين لم يصلوا للتعليم الثانوى بنسبة ١٠٪.

كما وجد أخصائى السمنة فى جامعة كاليفورنيا أنه من بين ١٠٠٠ حالة زيادة وزن ١٤٪ قالوا أنهم غير قادرين على الحصول على وظائف بسبب زيادة وزنهم. وأنه على الرغم من تعليل أصحاب الأعمال بأن زيادة الوزن تؤثر على النواحى الصحية حيث أن السبب الأساسى لعدم تعيينهم لإناس زائدى الوزن هو المظهر.

وفى الولايات المتحدة تعتبر التفرقة بين المتقدمين للوظائف على أساس لونهم أو موطنه الأصلى أو دياناتهم أو أجناسهم أو أعمارهم تعتبر مخالفة للقانون.

ولكن فى لجنة ممارسة شئون العاملين بالولايات المتحدة تنص على أن السمنة تعتبر معوق جثمانى فقط إذا كانت حالة مستديمة وثابتة ودائمة وغير قابلة للعلاج عن طريق المعاملات الطبية (بمعنى آخر لا أمل فيها). وحيث أن القانون الخاص بالإعاقة الجثمانية حديث العهد إلا أنه شاهد حالة سيدة كانت تزيد عن ٣٠٠ رطل وكانت معينة على أسس مؤقتة وأرادت أن تثبت وضعها

ولكن طلبها رفض لأن وزنها زائد وعندما إعترضت على القرار أيدها إثنين من الأطباء حيث أوضحا أن زيادة وزنها لم تكن دائمة وأنها تستطيع لو أرادت أن تقلل من وزنها.

الميتاوليزم، والچينات، أو أضطرابات الغدد قلما تكون السبب فى السمنة ولكن أكل كميات من الأطعمة تزيد عن ما يحتاجه الجسم للطاقة والأنشطة يعتبر السبب الرئيسى لزيادة الوزن. وفى بحث أجرى ظهرت مسببات فسيولوچية وسيكولوچية لزيادة الوزن وعلى الرغم من أن أسباب الزيادة المفرطة فى الوزن قد تكون سيكولوچية إلا أنه من المؤكد أن معالجة هذه الزيادة لاتحدث بالأمر السهل أو البسيط. إلا أنها تعتمد على تقليل كميات الأطعمة المتناولة والتريض والتحكم فى النفس.

الـــــــوزن :

يوجد بالأسواق الميزان الذى يساعد كل فرد على التحكم فى مشكلة الوزن وإذا استعمل الميزان بدقة فإنه يمكن أن يفيد مما يلى : -

١- سيعطيك فكرة عن الزيادة أو النقص فى الوزن الذى تحتاجه.

٢- قد يشجعك على طلب نظام غذائى مناسب من طبيبك والالتزام به.

٣- قد يساعدك على المحافظة على الوزن الذى وصلت إليه عن طريق مقابل من الجهد.

ورجال الطب والأزياء وكثيرون يؤمنون بإستعمال الميزان لدرجة أنه يطلب من الأفراد أن يقوموا بوزن أنفسهم يوميا فى حجرة الطعام وقت الغذاء ويفضل أن يكتب على الميزان ورقة مكتوب بها «لكى تكسب يجب أن تخسر». كما أنه يفضل تسجيل الأوزان اليومية على لوحة، ومن يزيد وزنه يمكنه التحكم فى هذه

الزيادة.

وعموما يوافق الأطباء المتخصصين على أهمية برنامج الوزن المستمر ويقترح بأن يزن الشخص نفسه على ميزانه الخاص يومياً فى نفس الوقت من كل يوم بدون ملابس. وهم يوصون بأحتفاظ الشخص بلوحة أوزان وشريط قياس تحت يديه دائما.

بالإضافة إلى ذلك يجب على الفرد دائما أن يحتفظ بأبعاد جسم (بالنسبة للرجال مشكلتهم عادة متركزة فى منطقة البطن أما بالنسبة للنساء فمنطقة الأرادف والفخذ هى المنطقة التى دائما ما تتركز الزيادة فيها). وإستعراض الشخص بسجل أوزانه يعطيه أحيانا الدافع النفسى للتمسك بنظامه الغذائى.

ربما يكون بالأهمية بمكان أن ننظر إلى زيادة ٣ أرطال فى الوزن كما ننظر إلى زيادة ٣ درجات حرارة فى الجسم.

فقد الشهيه للاكل لسبب سيكولوچى Aneroxia Nervos

على عكس البدانة هناك مشكلة سيكولوچية تعرف بالأنروكسيا نرڤوزا هذه المشكلة تسبب للأشخاص المصابين بها حالة إعراض تام عن الأكل للحد الذى يعرضهم للموت من الجوع إذا لم يعالجوا. وهذه الحالة غالبا ما تصيب الفتيات فى سن المراهقة من ١٣ – ١٩ سنة على الرغم من أن الأولاد والكبار من الجنسين معرضين أيضا للإصابة بها.

ووفقا للطبيب النفسى ستيفن ليفنكرون فإن حالة النرڤوزا هذه قد زادت فى الولايات المتحدة الأمريكية أكثر من ١,٠٠٠ فى المائة فى الفترة من ١٩٧٣ إلى ١٩٧٨. وأعراضها ليست حسنة : نقص ٢٠٪ من وزن الجسم سقوط الشعر – (نمو للشعر فى مناطق الجسم السفلى). دقات القلب تصل إلى ٥٠/دقيقة

(الطبيعى ٧٢/دقيقة) انخفاض ضغط الدم إلى ٨٠/ ٥٠ . إذا لم تعالج هذه الحالة أو عولجت بغير الكفاءة المطلوبة فإن ١٠ ٪ من المصابين بهذه الحالة سوف يتعرضون للموت.

إلى وقت قريب كان من المعتقد أن الأنروكسيا نرڤوزا مرض الطبقات العليا وهذا لم يعد حقيقى الآن. النظرة المثلى للنحافة سيطرت أيضا على الطبقات المتوسطة. مفهوم النحافة بسيط للبنات من الطبقات المتوسطة والأقل من المتوسطة كما هو مسيطر على الطبقات العليا.

ويشرح لڤنكرون Livencron مسببات الأنروكسيا نرڤوزا : بضرب المثال الآتى كان الجميع يشهد بجمال مظهر تويجى (Twiggy): [تويجى هذه عارضة أزياء (موديل) كانت المثل الأعلى فى عالم الموضة فى أوائل الستينيات وأوائل السبعينيات وكانت مقاييس جسمها خمسة أقدام وسبعة بوصات وزنها يقل عن ٩٠ رطل].

كانت الأعلانات تُظهر عارضة الأزياء ومعها رسالة الموضة التى تطلب فيها من الفتيات المحافظة على نظامهن الغذائى لمراحل ما بعد النحافة. هذه الرسالة كانت توجه مرة تلو الأخرى للإناث وللذكور .

وإذا ما أضفنا نقص موارد الأسرة الغذائية إلى مجتمع يهتف بأن النحافة هى الجمال والأناقة سوف نحصل فى النهاية على أنتشار وتفشى مرض الأنروكسيا نرفوزا.

ومن أعراض هذا المرض هو النظرة الحذرة والحريصة والمتأففة للأكل، الأكل ببطئ، الإتجاة إلى تقاليع الطعام مثل أكل الخضروات فقط ثم حذف الخضروات من النظام الغذائى ويقول ليفنكرون أن لديه فى المستشفى فتاة تعيش على تناول المخلل فقط.

كذلك فإنه يوجد أيضا ظاهرة الشعور بالذنب نحو أجسامهم ويظهر ذلك فى الأحساس المستمر لبعض الفتيات فى الشعور بزيادة وزنهم مما يؤدى إلى الوصول إلى درجة كبيرة من النحافة.

وبسؤال لفنكرون عن زيادة نسبة الأنروكسيا نرفوزا فى السنوات الأخيرة قرر أن هذه الزيادة قد ترجع إلى زيادة الميل إلى النخافة والسبب الحقيقى هو وجود عدد أكبر من الشباب ممن يتمثلون بصورة تويجى عارضة الأزياء.

الإختبارات الفردية :

الحقيقة القائمة عن نقص الغذاء على المستوى العالمى والزيادة المتوقعة للسكان على سطح الكرة الأرضية والمساحة المتناقصة من الأراضى اللازمة للزراعة عوامل تحتم ضرورة وجود صور جيدة للتغذية. ومن الصعب معرفة الأطعمة التى قد تتاح فى المستقبل.

تكهنات علمية تتوقع إحلال البروتين النباتى محل البروتين الحيوانى فى النظام الغذائى. فول الصويا بدأ يأخذ موقع القمة فى التوقعات وأعتبر عنصر ثابت فى معظم أنواع النظم الغذائية وهناك بعض الأفراد تعتمد على الكبسولات والحبوب.

ومن غير المنطقى أن تفى الكبسولات والحبوب بالإحتياجات الغذائية فى المستقبل. إن الغذاء فى صورة المتنوعة الجديدة والقديمة سوف يستمر كمصدر أساسى للتغذية مهما أخترعت من تراكيب سحرية. إن الوجبات الخفيفة أصبحت جزء من النظم الغذائية يتحتم التخطيط لها ويجب على الفرد أن يتعلم كيف يتعايش غذائيا مع خليط من الطعام المصنع والطعام غير المعامل. والأطعمة المتنوعة هى أحسن تأمين للوصول إلى تغذية جيدة.

البحوث والصناعة يقومان بإستمرار بعمل تطوير تجاه فهم الاحتياجات

الغذائية للإنسان. على كل إنسان ناضج أن يتحمل مسئولية إحتياجاته الغذائية الشخصية فى كل مرحلة من مراحل حياته. وإذا إحتجنا لوضع إرشادات للتغذية فإن هذه الإرشادات يجب أن تناسب الإحتياجات الفردية والمراحل المختلفة للحياة والأنشطة التى يقوم بها الأفراد.

وعموما فإن أخصائى التغذية متفقين على أن النظام الغذائى المحتوى على أطعمة متنوعة متضمنة فواكه وخضروات وخبز وحبوب ولحوم وأسماك ومنتجات ألبان أى نظام جيد.

إن أى نظام غذائى يجب أن يبنى على أساس محتواه من العناصر الغذائية الضرورية ويكون متناسبا مع الإحتياجات الشخصية فى كل مرحلة من مراحل الحياة. هذه المعلومات الأساسية ستمدنا بمنظور ذكى عن طريقة يمكن تقييم عوائق التضاد وكذلك النصائح المحلية والمستعملة فى الإعلانات عن الأطعمة والأنظمة الغذائية والمعلومات الغذائية.

الأساسيات الخمسة فى تحديد نظام الأكل تعتبر أداة قيمة تساعد على الإختبارات اليومية للطعام.

صيانة الجسم السليم صحيا يعتمد على الإختبارات الصحيحة للأطعمة فى أى مكان أو أى وقت تمت فيه هذه الإختبارات.

المرشد العالمى للأطعمة اليومية

بالتعاون مع عدة وكالات لها بما فيهم إدارة العلوم والتعليم ومركز التغذية الإنسانية ومعهد المستهلك والإقتصاد الغذائى قامت وزارة الزراعة فى الولايات المتحدة الأمريكية (قسم الزراعة) بإنتاج مرشد يومى للأغذية مبنى على أنواع وكميات الأطعمة التى يتكون فيها نظام غذائى. هذا المرشد يمكنك من عمل

إختبارات الأطعمة التى تناسب طريقتك فى الأكل وإحتياجاتك الجسمانية. وهو مبنى على معلومات غذائية حديثة وعادات غذائية أمريكية وهو يقسم الأغذية المعتادة إلى ٥ مجاميع وفقا للمساهمات الغذائية التى تقوم بها كل مجموعة.

بإتباع هذا المرشد أو الدليل يمكنك أختيار الأطعمة وفقا لقيمتها الغذائية وكذلك لمحتواها من السعرات الحرارية.

عدد السعرات المقترح للوجبات اليومية فى هذا الدليل بمتوسط ١٢٠٠ كالورى ويمد الجسم بالكمية الكافية من البروتين والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات وكذلك المواد المعدنية وبواسطة أستعمال الدليل اليومى للأطعمة فى الولايات المتحدة الأمريكية فى تخطيط وتقييم الأستهلاك اليومى من الغذاء يمكنك التأكد من حصولك على نظام غذائى متوازن وصحى كيف تنفذ الدليل وتستخدمه فى إعداد نظامك الغذائى ؟.

يمكنك تطويع الدليل الغذائى هذا ليتناسب مع إحتياجاتك من السعرات الحرارية. جميع الأطعمة فيما عدا الماء والمشروبات الخالية من السعرات تحتوى على سعرات.

لاتوجد سعرات جيدة أو سعرات سيئة من الناحية الغذائية ولكن توجد أطعمة لا تعطيك أى شئ إلا السعرات (سعرات عالية) وأطعمة أخرى تعطيك سعرات بالإضافة إلى مواد غذائية.

إن عدد السعرات التى تحتاجها تتوقف على كمية الطاقة التى تبذلها. عموما فكبار السن يحتاجون إلى عدد أقل من السعرات عن صغار السن (الشباب) والنساء يحتجن إلى سعرات أقل من الرجال والأفراد قليل الحركة والنشاط يحتاجون سعرات أقل من الأفراد ذات النشاط الكبير.

إذا كنت تريد انقاص وزنك عن اللازم إبدأ بالإقلال من أطعمة المجموعة الخامسة (الدهون – الحلويات) .

إذا أردت زيادة فى النقصان فإنه يجب أن يقلل من المتناول فى المجاميع الأخرى. ولكن لا يفضل حذف نهائى لأى واحد من الأربع مجاميع الأولى . تعلم كيف تختار توليفة من الأطعمة المنخفضة فى سعراتها من بين كل مجموعة غذائية .

إذا أرت أن يزداد وزنك زد ما تحصل عليه من كل المجاميع تأكد من حصولك على الأطعمة من المجاميع الأربع الأولى وتمتع بالإعتدال فى الأطعمة من المجموعة الخامسة. تذكر أن هذا الدليل يعطيك الأساسيات فقط. يجب عليك أن تختار الأطعمة لتناسب إحتياجاتك الخاصة. أخصائى التغذية يتفقون على أن تشكيلة واسعة من الأطعمة من المجاميع الأربعة الأولى تمثل أحسن نظام غذائى معروف. وهم كذلك يتفقون على أن الجمع بين نظام غذائى سليم وبعض التمرينات الرياضية الدورية هو المفتاح لصحة جيدة وطول العمر.

توصيات الدليل اليومى للوجبات :

توصيات الدليل اليومى بخصوص الوجبات لكل مجموعة غذائية تعتمد على أن . التقدير يصبح معقد قليلا عندما تأكل أطعمة تحتوى على عدة مجاميع مثل الهمبرجر وشوربة الخضار بالدجاج أو المكرونة بالجبنة. فى بعض الأحيان يكون من المستحيل تقدير الكميات فى المجاميع المختلفة فى هذه الأطعمة المركبة. التقدير يعتمد على الكمية التى تأكلها وكذلك الكميات (من كل مجموعة غذائية) المستخدمة فى طريقة تجهيز الطعام وعموما داخل مثل هذه الحالات عليك أن تعتمد على تقديرك لنفسك.

مجموعة الخضروات والفواكه :

تحتوى على كل الفواكه والخضروات أربع تحضيرات أساسية يومية :

خذ مصدر لفيتامين جـ كل يوم وكذلك كرر أخذ مصدر محتوى على خضار أصفر أو أخضر داكن (كمصدر لفيتامين أ) وكذلك خضروات وفواكه غير مقشرة وبعضها محتوى على بذور مثل الفراولة .

ماذا يفيدك من هذه المجموعة :

هذه المجموعة مهمة من حيث محتواها من فيتامين أ، جـ والألياف على الرغم من أن أصناف هذه الجموعة تتفاوت فيما بينها تفاوت كبير من حيث ما تقدمه. الخضروات ذات اللون الأخضر الغامق غنية فى محتواها من الريبوفلافين والفولاسين والحديد والمغنسيوم. بعض الخضروات مثل :

اللفت تمد بالكالسيوم. تقريبا كل الخضروات والفواكه منخفضة فى محتواها من الدهون وعديمة الكولسترول.

مجموعة اللبن والجبن :

المقدر اليومى الأساسى (مقدر على أساس اللبن السائل وما يعادله من منتجات الألبان).

الأطفال تحت ٩ سنوات	٢ – ٣	تجهيزه أو مقدر يومى
الأطفال من ٩ – ١٢	٣	تجهيزه أو مقدر يومى
المراهقين	٤	تجهيزه أو مقدر يومى
البالغين	٢	تجهيزه أو مقدر يومى
الحوامل	٣	تجهيزه أو مقدر يومى
المرضعات	٤	تجهيزه أو مقدر يومى

المقــدار اليــومى :

يتضمن اللبن فى أى صورة من صوره : كامل – فرز – قليل الدهن – مبخر أو مجفف عديم الدهن وكذلك الزبادى والآيس كريم واللبن المثلج والجبن. يحسب ٨ أونس (نصف رطل) من اللبن كتجهيزة أو وجبه. وفيما يلى بعض الأصناف المعتادة من منتجات الألبان ومحتواها من الكالسيوم بالمقانة باللبن:-

١/٢ كوب زبادى سادة = ١ كوب لبن

١/١٦ رطل (أونس) من الجبن القشور أو السويسى (طبيعى أو مطبوخ = ٣/٤ كوب لبن

١/٢ كوب أيس كريم أو لبن مثلج = ١/٣ كوب لبن

١/١٦ رطل (أونس واحد) جبن مطبوخ = ١/٢ كوب لبن

١ ملعقة شوربة أو ١/٢ أونس جبن مطبوخ طرى أو

١ ملعقة شوربة جبن بارميسان = ١/٤ كوب لبن

١/٢ كوب جبن كوتاج = ١/٤ كوب لبن

ملحوظة : سوف تحصل على نفس كمية الكالسيوم كما سبق ولكن كميات مختلفة من السعرات.

اللبن المستعمل فى الأطعمة المطهية مثل الشوربة (كريمات الشوربة) الصلصات البودنج. يمكن حسابه من حساب المقدر اليومى وتحصل عليه يوميا من هذه المجموعة .

ماذا يفيدك من هذه المجموعة :

اللبن ومعظم منتجات الألبان يعتمد عليها الجسم فى الحصول على ما يحتاجه من الكالسيوم (وهم المصدر الأساسى لهذا العنصر فى الأنظمة الغذائية).

بجانب الكالسيوم يوجد الريبوفلافين وكذلك يسهم اللبن ومنتجاته فى مد الجسم بالمتطلبات من البروتين وفيتامين د عندما يكون مدعما بهذا الفيتامين. الألبان المدعمة (فيتامين أ ، د) قليلة الدهن أو عديمة الدهن تحتوى على نفس العناصر الغذائية مثل اللبن الكامل ولكنها تقل فى عدد السعرات.

مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات :

تحضيرتان أساسيتان يومياً

ما هى هذه التحضيرة أو التجهيزة؟

تتضمن هذه المجموعة اللحم البقرى والضأن والدواجن والأسماك (بما فى ذلك الجمبرى والكابوريا والإستاكوزا) ولحوم الأعضاء (مثل الكبد والكلية ...) والبقول الجافة (مثل الفاصوليا واللوبيا وفول الصويا والترمس والبيض والفول السودانى وزيدة الفول السودانى والمكسرات واللب).

ماذا يفيدك من هذه المجموعة :

هذه المجموعة تقدر لمحتواها من البروتين والفوسفور وفيتامين ب$_{٦}$/ب$_{١٢}$ إلا أن الأطعمة من أعضاء الحيوان هى التى تحتوى على فيتامين ب $_{١٢}$ طبيعيا.

من المستحسن أن تنوع فى إختيارات أطعمة هذه المجموعة على أساس مميزاتها الفردية. ومثل ذلك اللحوم الحمراء كلاهما مصدر جيد للزنك / الكبد والبيض مصدران جيدان لفيتامين أ الفاصوليا الجافة واللوبيا وفول الصويا والمكسرات مصادر لا يستهان بها بالنسبة للمغنسيوم. لحوم الدواجن والأسماك قليلة نسبيا فى محتواها من السعرات والدهون غير المشبعة. البذور (لب عباد الشمس السمسم على سبيل المثال) تمد بالأحماض الدهنية غير المشبعة والتى تعتبر جزء ضرورى فى أى نظام غذائى متوازن.

الكولسترول مثل فيتامين ب١٢ يتواجد فقط طبيعيا فى الأطعمة من أعضاء حيوانية. كل اللحوم تحتوى على كولسترول والذى يوجد فى كل من الأجزاء الدهنية وغير الدهنية والتركيز الأكبر منه فى لحوم الأعضاء وفى صفار البيض. الأسماك (ماعدا الجمبرى) منخفض نسبيا فى محتواها من الكولسترول (منتجات الألبان تحتوى على الكولسترول).

هل الحصول على إحتياجات الجسم من الحديد مشكلة ؟

قد يحدث ذلك خاصة للأطفال الصغار والمراهقات من البنات وكذلك النساء فى فترة الحمل.

تذكــر : اللحوم مصدر يعتمد عليه بالنسبة للحديد وكذلك الحبوب الكاملة والخبز الأسمر والفاصوليا الجافة واللوبيا ولكن قد يستفيد الجسم من الحديد الذى يوجد فى هذه الأغذية إذا أكلت فى نفس الوقت مع أغذية ذات مصدر جيد لفيتامين جـ (عصير البرتقال مثلا).

مجموعة الخبز والحبوب :

المقنن ، التجهيزة ، الأساسى اليومى

إختار فقط الحبوب الكاملة والمنتجات المدعمة (ولكن احرص على حصولك على خبز أسمر).

ما هى التجهيزة :

تضم هذه المجموعة كل المنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة أو الدقيق المدعم أو السميط والخبز والبسكويت والفطائر والبانكيك ودقيق الذرة والمكرونة والأرز. يمكنك أن تحسب الوجبة : شريحة من الخبز ، ١/٢ – ٣/٤ كوب حبوب

مطبوخة – مكرونة – أرز.

ماذا يفيدك من هذه المجموعة :

هذه المجموعة مهمة كمصدر لمجموعة فيتامينات ب وكذلك الحديد وكذلك تمد بالبروتين وهى مصدر أساسى له فى حالة الأنظمة الغذائية النباتية.

منتجات الحبوب الكاملة تهم كمصدر للمغنسيوم والفولاسيم بالإضافة إلى الألياف. بعض الأغذية المصنعة من الحبوب قد تكون مدعمة بإضافة فيتامينات لم تكن موجودة أصلا فى الحبوب الكاملة المصنوعة منها .

مجموعة الدهون والسكريات :

ما هى التجهيزة أو التحضيرة (المقنن اليومى) :

تضم هذه المجموعة أطعمة مثل الزبد والمرجرين والمايونيز وبعض الصلصات التى تضاف إلى السلطات (فرنسية ......) وكذلك الزيوت والدهون والكرملات والسكريات والمربات والعسل وأصناف الكريمات والصلصات الحلوة التى تجمل بها الحلويات والكيكات بلإضافة إلى المشروبات الغازية وغيرها من المشروبات المرتفعة فى محتواها من السكر والمشروبات الكحولية. هذه المجموعة تضم كذلك الخبز الأبيض والعجائن والمنتجات المستعمل فيها الدقيق. بعض هذه الأطعمة يستعمل كمواد أولية تدخل فى عمل الأطعمة أخرى أو تضاف على المائدة إلى أطعمة أخرى.

لايوجد لهذه المجموعة مقنن يومى أساسى.

ماذا يفيدك فى هذ المجموعة؟

هذه المنتجات مع بعض الاستثناءات مثل زيوت الخضروات تمد أساسا بالسعرات الحرارية. زيوت الخضروات عموما تمد الجسم بفيتامين E والأحماض

الدهنية الضرورية.

الدهون والزيوت تحتوى على ضعف السعرات الموجودة فى نفس الوزن من البروتين والنشويات والسكريات ولكنها تشعر بالشبع لمدة أطول .

منتجات العجائن تضمها هذه المجموعة لأنها مثل باقى الأطعمة والمشروبات فى هذه المجموعة عادة ما تمد بنسبة أقل نسبيا من الفيتامينات والمعادن والبروتين بالمقارنة بالسعرات الحرارية.

عادة مايسأل الناس مجموعة من الأسئلة عن : -

السكر : -

مثال : هل أكل سكر بكمية كبيرة يسبب مرض السكر وأمراض القلب أو أى أمراض أخرى ؟، هل زيادة كمية استهلاكنا من السكر فى الطعام تعتبر مؤشر للسمنة المنتشرة وزيادة الوزن.

إننا لا نعرف كل شئ عن دور سكريات الأنظمة الغذائية وأثرها على الصحة وإن كانت معرفتنا لا بأس بها. هذا السكر يتكون من مجموعة من المحليات السكروز ومحليات أخرى للطاقة مثل الذرة وعسل الجلوكوز والسكر الموجود طبيعيا فى الغذاء كاللاكتوز فى اللبن والفراكتوز فى الفاكهة معظم المحليات الشائعة هى سكر المائدة أو السكروز.

فى الفترة بين ١٩٦٠ – ١٩٧٧ الإستهلاك السنوى للفرد من المحليات ذات السعرات زادت بمقدار ٢٢ رطل غالبا كنتيجة للمحليات المضافة للأغذية المعدة على نطاق تجارى وكذلك لزيادة الاستهلاك من الأغذية المحلاة كالمشروبات الغازية. بالإضافة للأغذية الحلوة بطبيعتها مثل المربى والتوفى والعسل والكيك والجاتوهات فإن كثير من الأغذية الأخرى المصنعة تجاريا تحتوى على مقدار

كبير من السكر والمحليات .

الكتشب عصير الطماطم، والمحاليل المضافة للسلطات وزبدة الكاكاو تعتبر أمثلة لذلك. تلعب السكريات والمحليات دوراً هاماً في إعداد الغذاء فبالإضافة إلى أنهما يجعلا الطعام ذو مذاق مقبول فإنها يضيفا اللون والقوام للمعجنات مثل الخبز والجاتوهات كما يساعد في إعطاء التخانة والتماسك والحفظ في عمل البودنج والمربى وما شابهها.

السكريات والمحليات التي تأكلها في العادة قليلة في قيمتها الغذائية بإستثناء ما تعطيه لنا من سعرات.

عندما يكون السكر والمحليات جزء كبير من السعرات المتاحة لنا فإنهما يحل محل أنواع أخرى من الغذاء التي قد تمدنا الفيتامينات والمعادن والبروتينات ونظراً لأن الحلويات تكون مفضلة كمصدر طاقة دون شغلها لحيز كما أن احتوائها على ألبان يسهل من تناول كمية قليلة منها وبالطبع الحصول على الكثير من السعرات الحرارية عما قد ندركه. أن الحصول على المزيد من السعرات الحرارية عما نحتاجه يؤدي إلى السمنة بغض النظر عن المصدر هل هو السكر أو غيره.

الأغذية الحلوة وخاصة الحلويات اللزجة تعد سببا رئيسيا لتسوس الأسنان، الأغذية الحلوة التي تؤكل بين الوجبات تعد أسوأ تأثيراً من نفس الغذاء الحلو الذي يؤكل مع الوجبة.

إن الكمية الكلية المتحصل عليها من السكر لا تعد ذات أهمية بالمقارنة بعدد المرات وطول الفترة وصورة السكر الموجود في الغذاء والتي تتعرض لها الأسنان من تلف بغض النظر عن تنظيف الأسنان قبل أو بعد تناول الغذاء السكري.

وبغض النظر عن علاقة السكر بتسوس الأسنان وإسهامه فى حدوث السمنة فهناك قليل من الأدلة التى تربط السكر بشكل مباشر بكثير من الخلل وعلى أى حال فيعكف العلماء الآن على دراسة هذه المسألة وإذا ما كنا مهتمين بمستوى السكر فى غذائنا فعلينا أن نضع نصب أعيننا النقاط الست التالية :

١) فحص المكونات الموجودة على أغلفة المنتجات لمعرفة المحليات والسكريات الموجودة وليس بالضرورة أن يكون السكر هو الكلمة الوحيدة التى نبحث عنها فقد نبحث أيضا على كلمات مثل سكروز – جلوكوز – فركتوز – دكستوز – محليات طبيعية – عسل الذرة وغيرها. وعلينا أن نتذكر بأن تلك المكونات إنما توضع فى ترتيب وفقا لمدى سيادتها فى المنتج فالمكونات ذات المقادير الكبيرة توضع على قمة القائمة.

٢) إضافة عصائر الفاكهة أو المياه والمشروبات الغازية ومشروبات الفاكهة وغيرهم التى تحتوى على كميات كبيرة من السكر.

٣) الإعتدال فى أكل الكرملات والشيكولاتات والكيك والجاتوهات والبسكويت.

٤) عادة ما تعلب الفواكه فى عصير مركز والذى غالبا ما يكون عالى فى محتواه من السكر ومن ثم فمن الأفضل شراء معلبات الفاكهة المعلبة فى شكل عصائرها.

٥) كثير من المواد «الحبوب» شبيه الكورن فليكس يتم معالجتها مسبقا بالمحليات ومن ثم ينبغى أن تفحص غلاف العبوات وشراء الأنواع غير المحلاة عن طريقة التحكم فى كميات السكر المضافة.

٦) محاولة تجربه خفض السكر فى ما قد يعد من الأطعمة المحببة لك مع الأستعداد للتعامل مع منتجات ربما تكون مختلفة فى شكلها ومذاقها.

مرشد لصحة جيدة للأسنان :

١– إقلال الإستهلاك من السكريات والأطعمة عالية السكر .

٢– تجنب تناول الحلوى والأغذية اللزجة ما بين الوجبات بإستبدال ذلك بأطعمة أخرى كالفواكه الطازجة أو الحليب والخضروات أو المكسرات.

٣– غسل وشطف الأسنان والفم بعد الوجبات وخاصة بعد تناول الأطعمة الحلوة.

الدهـــــون :

غالبا ما يتسم الناس الذين يأكلون أغذية عالية فى نسبة الدهون بإرتفاع الكلسترول فى الدم مثل هذا الإرتفاع فى مستوى الكلسترول يرتبط بالكثير بمشكلات أمراض القلب بالمقارنة بهؤلاء الذين يأكلون كميات قليلة من الأغذية الغنية بالدهون فهم يتمتعون بمستويات منخفضة من الكلسترول.

ومن ثم يكونوا أقل عرضة للأمراض القلب وهناك مصدرين للدهون :

١) الدهون الموجودة طبيعيا فى الغذاء مثل اللبن والجبن واللحم والأسماك والدواجن وغيرهم.

٢) الدهون والزيوت المضافة أثناء إعداد الطعام مثل الأغذية المحمرة والمقلية والسلطات وغيرهم.

كل الدهون بغض النظر عن مصادرها وصورها لها نفس القيمة السعرية الحرارية وإذا ما كنا نرغب الأقلال من مستوى الدهون فى غذائنا فعلينا مراعاة الآتى :

١– العمل على زيادة ما نتناوله من الفواكه باستثناء الزيوت والأفوكادو والخضروات والحبوب والبقول الجافة.

٢- الإقلال من اللحوم السمينة وهذه تتضمن اللحوم المفرومة والسجق والبلبيف والقطعيات من المناطق العالية فى محتواها من الدهون مع زيادة الإعتماد على الأسماك واللحوم البيضاء فهذه تعد أقل فى محتواها من الدهون وبصفة عامة فإن اللحوم قليلة المحتوى من الدهون تتضمن كافة قطعيات البتلو وأفخاذ الأغنام ولحوم الأرداف والخصر من الأبقار.

٣- الإقلال من تناول المكسرات وزبدة الفول السودانى لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون.

٤- استخدام الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم.

الصـــوديوم :

من المعتقد أن زيادة الصوديوم فى الغذاء إنما يكون له علاقة بضغط الدم والذى لدى بعض الناس وإذا ما كنا نريد تحديد الكميات المتحصل عليها من الصوديوم فعلينا أن نقلل من استخدام ملح المائدة أو كلوريد الصوديوم وكذلك الأطعمة ذات المذاق الحادق هذا يتطلب منا الإقلال مما يلى : -

١- الأطعمة المجهزة فى محاليل ملحية كالمخللات والزيتون وغيرها.

٢- اللحوم المملحة والمدخنة مثل اللانشون والسجق والسجق المعلب والبولبيف واللحوم المدخنة.

٣- الأسماك المدخنة والمملحة كالأنشوجة والكافيار والسالمون المدخن والسردين وغيرها.

٤- الوجبات الخفيفة مثل شرائح البطاطس المحمرة والفشار والمكسرات والسودانى المملح.

٥- الجبنة وخاصة الأنواع المعاملة.

٦- الشربة المعلبة أو سريعة التحضير.

٧- صلصات طماطم الكتشب والمستردة.

علينا بقراءة البيانات الموضحة على أغلفة العبوات فربما ندهش عندما نعلم أن بعض الأغذية المجهزة التى تحتوى على ملح الطعام ولا يكون مذاقها ملحيا إنما تحتوى على كميات كبيرة من الصوديوم علينا أن نبحث عن كلمة صوديوم أو الرمز ص على تلك الأغلفة فهناك على سبيل المثال بيكربونات الصوديوم. معظم مساحيق الخبيز ومجففات الصوديوم بنزوات الصويوم. هيدروكسيد الصوديوم وغيرها من تلك المكونات.

الألياف :

ألياف الغذاء هى مواد نباتية وهى لا نهضم فى المعدة وهناك بعض المؤشرات التى تدل على أن ألياف الأغذية ربما تمنع الأمساك وتساعد أيضا على منع بعض الأمراض المزمنة فى الأمعاء الغليظة وإضافة لذلك فالألياف ذو أثر موجب فى إنقاص الوزن بسبب كونها غذاء مالئ.

أنواع ومقادير الألياف الموجودة بالغذاء والتى تكون مفيدة للصحة غير معروفة ولكن على أية حال فإن الأغذية النباتية مثل الخبز الأسمر والحبوب والبقوليات الجافة والفواكه والخضروات وخاصة تلك التى لا تقشر أو التى لها بذور صالحة للأكل تعد مصدراً جيداً للألياف.

وقد أجمع أخصائى التغذية على أن هناك نظام غذائى يعتمد على تقدير السعرات الحراية .

النظام الغذائى بإستخدام السعرات الحرارية

الوزن المثال لكل شخص يحسب بطرح ١٠٠ من طوله، فمثلا إذا كان طول ١٦٥ سم فيجب أن يكون وزن ٦٥ كجم، وإذا كان طوله ١٨٠ سم فيجب أن يكون وزنه ٨٠ كجم.

وكل ١ كجم من الجسم يحتاج إلى ٢٠ سعراً حرارياً يومياً فمثلاً إذا كان وزنه المفروض ٨٠كجم فأن يحتاج إلى ٦٠٠ سعر حرارى يومياً. من يريد أن ينقص وزنه فعليه أن يأخذ عددا من السعرات الحرارية تقل عن هذا العدد من السعرات.

وفى الجداول التالية أمثلة لأنواع من الطعام وعدد السعرات الحرارية بها.

(١) المشروبات	سم٣	سعر
كوب شاى بحليب	٢٠٠	٥٠
كوب نسكافيه بمعلقة لبن بودرة	٢٠٠	٦٠
كوب لبن جاموسى كامل الدسم	٢٠٠	٢٠٠
كوب عصير ليمون أو جريب فروت	٢٠٠	٧٠
كوب عصير برتقال أو تفاح	٢٠٠	٩٠
زجاجة مياه غازية	٢٠٠	٨٠
زجاجة سفن أپ	٢٠٠	٧٠
زجاجة مياه غازية دايت	٢٠٠	٢٠
كوب شاى ساده بدون سكر	٢٠٠	٠٠
كوب قهوة سادة بدون سكر	٢٠٠	٠٠
اضافة ملعقة شاى صغيرة ٥ جم		

(١) المشــــروبات	سـم٣	سعـــر
كــــوب شـــاى بحليــــب	٢٠٠	٥٠
كوب نسكـافيه بمعلقة لبن بــودرة	٢٠٠	٦٠
كوب لــبن جاموسى كامــل الدسـم	٢٠٠	٢٠٠
كوب عصير ليمون أو جريب فروت	٢٠٠	٧٠
كوب عصير برتقـــال أو تفـــاح	٢٠٠	٩٠
زجـــاجة ميـــاه غـــازية	٢٠٠	٨٠
زجـاجـــة سفـــــن أپ	٢٠٠	٧٠
زجاجـــة ميـــاه غازيـــة دايت	٢٠٠	٢٠
كوب شـــاى ســـاده بدون سكـــر	٢٠٠	٠٠
كوب قهـــوة ســـادة بدون سكـــر	٢٠٠	٠٠
اضـــافة ملعقة شاى صغيرة ٥ جم		
أو قالب سكر كبيـــــر	..	٢٠

(٢) الخضـــروات	جرام	سعـــر
طمـــــــاطـــم	١٠٠	٢٥
خيـــــــار	١٠٠	١٧
جــــــزر	١٠٠	٤٢
خــــــس	١٠٠	١٩
جـــرجيـــر	١٠٠	٢٣
فلفـــل أخضـــــر	١٠٠	٣٧
بصـــــل أخضـــر	١٠٠	٤١
بصل / لوخية / باميـة	١٠٠	٤٩
لفــــــت	١٠٠	٢٩
بقـــدونـــس	١٠٠	٥٦
خرشـــــوف	١٠٠	٥٣
كرنـــب / سبـــانخ	١٠٠	٣٣

	جرام	سعر
قرنبيط / كوسة	١٠٠	٣١
قلقاس	١٠٠	٧٥
بسلة	١٠٠	١٠٢
باذنجان	١٠٠	٣٣
ثوم	١٠٠	١٤٠
فاصوليا أو لوبيا خضراء	١٠٠	٤٦
ورق عنب	١٠٠	٩٧
(٣) البقوليات (غير مستحبة)	ملعقة	سعر
فول مدمس بدون زيت	٤	٢١٠
	ملعقة	سعر
فول مدمس بملعقة زيت صغيرة	٤	٢٥٥
طعمية صغيرة (بالقرص)	٤	٢٠٠
فاصوليا / لوبيا مسلوقة	٤	٢١٠
فاصوليا / لوبيا بزيت وصلصة	٤	٢٦٠
عدس	٤	٢٣٥
	جرام	سعر
فول سوداني	١٠٠	٥٩٠
ترمس	١٠٠	٤٢٠
سمسم	١٠٠	٦٣٠
لب	١٠٠	٦٠٠
حمص	١٠٠	٣٧٦
(٤) الحساء	سم ٣	سعر
حساء الطماطم	٢٠٠	٧٠

	سم ٣	سعر
حساء فول أخضر	٢٠٠	٨٣
حساء الدجاج أو اللحم	٢٠٠	١٠٣
حساء الخضار	٢٠٠	١٠٠
(٥) البروتينات	جرام	سعر
بيض مسلوق واحدة		٨٠
بيض أومليت بالسمن واحدة		١٠٥
لحوم مشوية أو مسلوقة بدون دهون		
لحم بقرى أحمر	١٠٠	٢٤٠
لحم ضانى	١٠٠	٢٦٧
سمك	١٠٠	١٥٠
كبد (كلاوى)	١٠٠	١٣٥
قلب	١٠٠	١١٦
سجق / هامبورجر	١٠٠	١٧٥
	سم٣	
لسان	١٠٠	١٢٥
ربع دجاجة	٢٥٠	٣٠٠
ربع أرنب	٢٥٠	٢٩٠
لحم جملى	١٠٠	١٩٣
مخ	١٠٠	١٩٥
طحال	١٠٠	٩٥
فشة (الرئتين)	١٠٠	٨٢
شاورمة	١٠٠	٣٣٣
بسطرمة	١٠٠	٢٨٠
لانشون	١٠٠	٣٠٠

	سم٣	سعر
مورتادیلا	١٠٠	٣١٠
علبة تونة صغيرة بدون زيت		١٤٠
(٦) النشويات : (ممنوعة)	جرام	سعر
رغيف بلدى	١٢٠	٣١٥
رغيف شاى أو فينو		٣٦٠
عيش سن (رجيم)		٢٢٠
ملعقة أرز كبيرة		٥٥
ملعقة مكرونة		٣٧
بطاطس مسلوقة	١٠٠	٩٨
بطاطس محمرة	١٠٠	٣٩٣
بطاطس شيسى محمرة	١٠٠	٣٥٧
كورن فليكس	١٠٠	٣٧٥
طبق كشرى (٦ ملعقة ارز + ٤ كرونة + ٤ عدس +تقلية بصل)		٨٤٠
(٧) منتجات الألبان والدهون والزيوت		سعر
كوب لبن حليب	٢٠٠ سم	٢٠٠
جبن قريش	١٠٠ جرام	١٠٠
جبن أستامبولى (بيضاء)	١٠٠	٢٤٢
جبن دوبل كريم (بيضاء)	١٠٠	٣٧٠
جبن روكفورد أو شيدر	١٠٠	٣٧٠
جبن رومى أو فلامنك	١٠٠	٣٥٠
زبد	١٠٠	٧١٦
قشدة	١٠٠	٣٣٠
كريم شانتيه	١٠٠	٢٠٤
علبة لبن زبادى	١٠٠	٦٠

	جــرام	ســعـر
ملعقة كبيرة سمن طبيعى		١٣٥
ملعقة كبيرة سمن صناعى		١١٠
ملعقة كبيـــرة زيت ذرة		٩٠
ملعقة كبيرة زيت نباتـــى		١٣٠
ملعقة كبيرة زيت زيتـون		١٤٠
ملعقة كبيـــرة مايونيز		٩٢

(٨) (الفواكـــه)	جــرام	ســعـر
برتقـــــال - حبـــة	١٥٠	٧٥
يوسفـــــى - حبـــة	١٥٠	٧٥
جريب فــروت - حبـــة	١٥٠	٦٥
مــــــــــوز	١٠٠	١٠٣
رمـــان / أنـانـــاس	١٠٠	٧٧
فــــــــــراولة	١٠٠	٤١
خــــــــــوخ	١٠٠	٥٢
مشــــمـــــش	١٥٠	٦٤
شمام أو كنتالوب أو بطيخ	١٠٠	٣٨
تفـــــــاح	١٥٠	١٠٥
برقــــــوق	١٠٠	٥٩
علـــــــب	١٠٠	٧٦
مانجـــــــو	١٠٠	٦٨
كمثـــــــرى	١٠٠	٦٥
جوافـــــــه	١٠٠	٧٨
تيـــــــن	١٠٠	٨٨
بلـــــــح	١٠٠	١٦٣
	١٠٠	

(٩) الحلـــويات : ممنوعة	جـــرام	سعــر
بقـــــــلاوه	١٠٠	٥٤٠
كعــــــــك	١٠٠	٥٠٠
كنــــــافة	١٠٠	٣٤٥
بسبـــوسة / هريسة	١٠٠	٥٢٠
كعـــــك عـــادى	١٠٠	٢٧٠
كيكـــــة أسفنجية	١٠٠	٢٩١
تـــــورتـــــــــة	١٠٠	٣٥٠
قطعة جاتـــــوه كبيـــــرة	١٥٠	١٧٥
بـــــــودنـــــج	١٠٠	١١٠
كاستـــــــــرد	١٠٠	١١٤
ايس كـــريم ســـــادة	١٠٠	٢٠٧
ملء ملعقة كبيرة عسل نحـــل		٦٢
ملء ملعقة كبيرة عسل أســود		٤٦
شـــــريات (حلويـــات)	١٠٠	١٢٣
قطعة شيـــــكولاته باللـــبن	١٠٠	١٢٥
قطعة شيـــــكولاته صـغيرة	١٠٠	٢٥

بعض الصعوبات التى تحدث مع النظم الغذائية وكيفية التغلب عليها

قد يحدث بعد ٨ أسابيع من الدخول فى النظم الغذائية أن تجد الوزن ثابتا بالرغم من التمسك بالنظام الغذائى.

فعليك بأحد الحلول الآتيــة :

١- الاقلال من السعرات (أى من الكميات والنوعيات) بواسطة الطبيب.

٢- الخروج من النظم الغذائى تماما لمدة ٤٨ ساعة ثم الرجوع فور للنظام الغذائى من جديد.

بعض المعلومات الهامة :

١- يستحسن تناول ٢ كوب ماء على الريق + ٢ كوب ماء قبل كل وجبه بنصف ساعة.

٢- ممنوع تناول الماء أو السوائل أثناء الأكل، وخلال ساعة بعد الأكل.

٣- يمكن استخدام الدايت سويت للتحلية.

٤- فى حالة الجوع بين الواجبات يمكن تناول الجرجير والخيار والخس والطماطم.

٥- يمكن تناول والشاى والقوة والنعناع واليانسون والكركديه فى أى وقت وبأى كمية بدون سكر أو بالديت سويت.

٦- يمكن اضافة الملح والفلفل والخل والليمون وورق الياورى والمستكه والحبهان بدون أى اضافة سعرات.

بعض أمثلة لواجبات الافطار والعشاء:

يجب أن تتخير الوجبة فى حدود ١٥٠ - ٢٠٠ سعر حرارى فى الأسبوع الأول - ثم إلى ٣٠٠ سعر فى الأسبوع الثانى.

الأفطار الأول	سعـــر
ربع رغيف رجيـــم (سن)	٦٠
خيـــــــــاره	١٠
زبـــــــــادى	٦٠
كوب شاى سادة بدون سكر	٠٠
الإفطار الثانى	
ربـــــع رغيف بلـــــــدى	١٠٥
قطعة جبن قريش صغيرة ٥٠ جم	٥٠

	سعر
ثمرة طماطم	٣٥
كوب شاى بالدايت سويت	٠٠
الأفطار الثالث	٦٠
ربع رغيف رجيم (سن)	١٠٠٠
كوب لبن صغير منزوع الدسم	٥٠
قرص طعمية صغير	
الإفطار الرابع	١٠٥
ربع رغيف بلدى	٥٠
قطعة جبن بيضاء استامبولى بدون دسم	٥٠
كوب شاى بحليب بدن سكر أو بالدايت سويت	
الأفطار الخامس	٦٠
ربع رغيف رجيم (سن)	٨٠
بيضة مسلوقة	٥٠
كوب شاى بالحليب	
الأفطار السادس	٥٠
كوب شاى بالحليب	٧٥
برتقالة	٦٠
زبادى	
الأفطار السابع	
كوب شاى سادة	٠٠
٣ ملاعق فول مدمس	١٤٠
عليه نصف ملعقة صغيرة زيت	٢٥

	جرام	سعر
ثمن رغيف رجيم (سن)		٣٠
الأفطار الثامن		
كوب عصير برتقال		٩٠
ربع رغيف رجيم (سن)		٦٠
بيضة مسلوقة		٨٠
الأفطار التاسع		
كوب شاى سادة		٠٠
بيضة أومليت مقلية		١٠٥
ربع رغيف بلدى		١٠٥
الأفطار العاشر		
كوب لبن منزوع الدسم		١٠٠
تفاحة	١٥٠ جرام	١٠٥
أمثلة للغذاء		
يجب اختيار الوجبة بين ٣٠٠ – ٣٥٠ سعر حرارى		
الغذاء الأول		
طبق صغير سلاطة خضراء بدون زيت	٥٠ سم٣	٥٠
طبق صغير خضار مسلوق أو شوربة خضار	١٠٠	٥٠
شريحة لحم بقرى (بدون دن) مسلوق أو مشوى	٥٠ جرام	١٢٠
تفاحة	١٥٠ جرام	١٠٥
الغذاء الثانى		
طبق صغير سلطة خضراء بدون زيت	٥٠ سم٣	٥٠

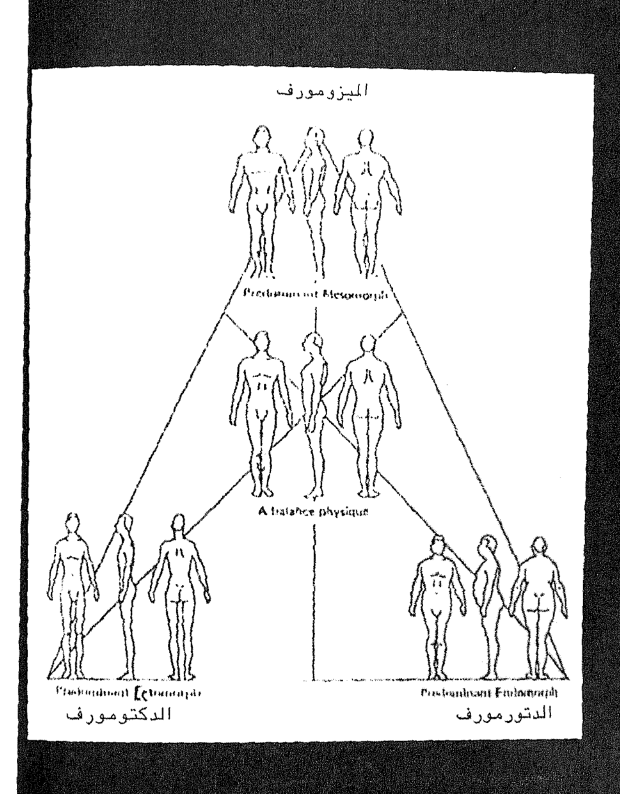
	جـــرام	سعــر
ســـمــــــــك	١٠٠ جرام	١٥٠
ربـــع رغيف بلدى		١٠٥
الغــذاء الثالث		
طبق صغير سلطة خضراء بدون زيت		٥٠
ربع دجاجة (٢٥٠ جم)		٣٠٠
الغــذاء الرابع		
طبق سلطة خضراء صغير بدون زيت	١٠٠	٥٠
كبدة مشـــــــوية	١٠٠	١٣٥
طبق بامية مطبوخة		٧٠
الغــذاء الخامس		
طبق شوربة خضــــار	١٠٠ سم٣	٥٠
طبق كوسة مطـــبوخة	١٠٠	١٣٠
شريحة لحم بقرى أحمر	٥٠	١٣٠
الغــذاء السادس		
طبق صغير سلطة خضراء بدون زيت		٥٠
ســـمــــــــك	١٠٠	١٥٠
تفاحة أو ٢٠٠ جم برقوق أو ١٥٠جم كمثرى أو ٢٥٠جـــم شـــمام	حوالى	١٣٠
الغــذاء السابع		
طبق شوربة خضــــار	١٠٠	٥٠
ثمن دجاجة (٢٥ جم)		١٥٠
طبق صغير خضار مطبوخ .	حوالى	٧٥

	جرام	سعــــر
ثمرة فاكهة صغيرة أو ١٠٠ جم بطيخ أو شمام		٢٨
الغـذاء الثامن		
طبق سلطة خضراء صغير بدون زيت		٥٠
طبق ملوخية خضراء مطبوخة		٥٠
ثمن دجاجة (١٢٥ جم)		١٥٠
ربع رغيف رجيم (سن)		٦٠
الغـذاء التاسع		
طبق شوربة خضار صغير	١٠٠ سم٣	٥٠
علبة تونة صغيرة بدون زيت		١٤٠
ثمـــــرة تفـــــاح كبيـــرة	١٥٠ جم	١٠٥
الغـذاء العاشر		
طبق صغير سلطة خضراء بدون زيت		٥٠
ســمـــــــــــك	١٠٠ جم	١٥٠
ربع رغيف رجيم (سن)		٦٠
١٠٠ جم خوخ أو ١٥٠ جم بطيخ/ شمام / كنتالوب		٥٥

ملاحظــــــــات

١- يمكنك اختيار وجباتك بنفسك واستبدال أى نوع من أنواع الطعام بآخر حسب السعرات المحددة لك وحسب الجداول السابقة لأنواع الأطعة وكمياتها.

٢- اذا شعرت بالجوع بعد الافطار والغذاء أو بين الغذاء والعشاء فيمكن تناول الشاى والقهوة بدون سكر ويمكن أيضاً تناول الخضروات الطازجة كالخيـــار والخس والجرجير والطماطم.



مثلث الانماط الجسمية

التمرينـات الرياضيـــــة :

التمرينات الرياضية تعتبر آخر وأهم عنصر من عناصر الجمال. فهى تعطى للأنسان هيئة جيدة وقوام جسم متماسك صلب. وتحافظ على الجلد والبشرة لأنها تساعد فى إرسال الدم إلى الأوردة. ممكن أن تختار بعض الألعاب المناسبة لك. والمشى يكون صحى للأنسان ويجب عند السير أن يتنفس الإنسان نفسا عميقا.

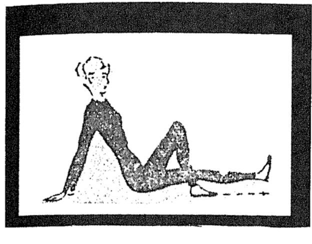
ومن وقت لوقت قد تفكر فى التمرينات الرياضية لتقليل الوزن وهناك ٦ تمرينات رياضية تستخدم بعض هذه التمرينات لجمال الجسم ليكون كامل وله هيئة صحيحة للجسم وتعتبر كعادات صحية تساعد على بناء الجسم. والجسم يحتاج دائما إلى حماية وتقوية عن طريق التمرينات الرياضية.

بعض التمرينات الرياضية التى تكسب الجسم اللياقة والقـوة

١- البطـــن

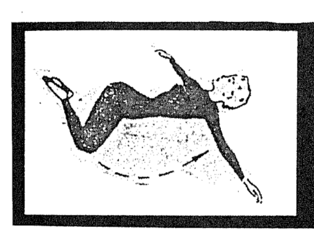
استلقى على ظهـــرك ويـــداك تحت الأرادف والركب فـــوق الصـــدر والمعدة مشفوطة. أجعلى الأمشاط مفرودة وحركى الأرجل فى شكل دوران.

٢- المعـــدة



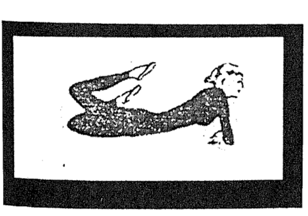
اجلسى على الأرض ووزنك على ايديك خلف الجسم أجذبى ركبتك ناحية الصدر والقدم على الأرض مدى الارجل اليمنى للأمام مع رفعها قليلا وكررى بالارجل اليسرى عندما تجذبى الارجل اليسرى ناحية الصدر وبدلى الأرجل.

٣- الأرداف والوسط والبطن



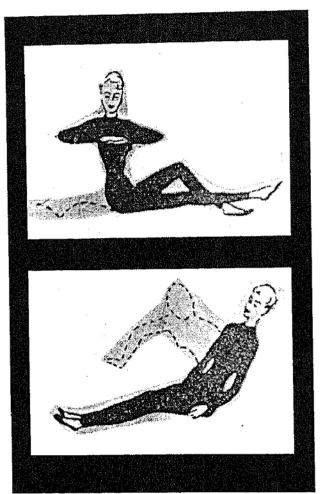
استلقى على الأرض وذراعيك على الأرض لليسار والأكتاف تبقى على الأرض. أجذبى الركب أعلى ناحية الكوع حاولى أن تجعلى الركبة تلمس الكوع. ارفعى الركب على الصدر وكررى على الناحية اليمنى.

٤- الفخذين



استلقى على المعدة والكوع على الأرض تحت الصدر ووزنك على الكوعين. أثنى الركب وأجعلى الكعبين لأعلى قرب الأرادف. أرفعى الفخذ الأيمن ومدديه على الأرض كررى للجهتين.

٥- الأرادف



اجلسى على الأرض والذراعين مرفوعين والكوع مثنى إلوى الأذرع العلوية لليمين إجعلى الارجل اليسرى للأمام ثم مرجحيها لليسار. أفردى الارجل اليمنى. مرجحى جنبا لجنب وكل مرة تأخذى خطوة كبيرة للأمام.

٦- الأرادف والفخذين

اجلسى على الأرض والأرجل مستقيمة ومضمومة وبهدوء انحنى ناحية اليمين على قدر المستطاع. متخذة وزنك ناحية اليد اليمنى والكوع مثنى. كررى ذلك على الناحيتين.

الملابس وصحـــــة الجســـم

العوامل المؤثرة فى راحة الجسم

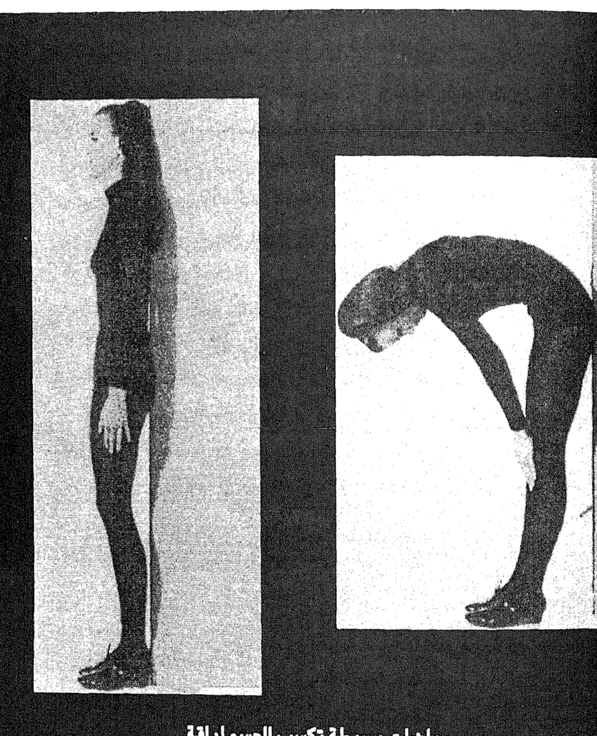
تتأكسد السعرات الحرارية والتى تستمد من تناول الغذاء يومياً فى داخل أنسجة الجسم لإنتاج الحرارة أو الطاقة التى بدورها تنتقل من على سطح الجسم خلال عمليات الإشعاع، الحمل، التوصيل، والبخر إلى الخارج.

تساعد عمليات الإشعاع لنقل الحرارة فى أى إتجاه لذا فهى تخفض درجة





الياقة الجسمية بتاثير التمرين الرياضى



رياضات بسيطة تكسب الجسم لياقة

الحرارة التى يمتصها الجسم من البيئة المحيطة. وتساعد كل من ألياف النسيج والهواء المخلل entrapped air فى خفض الحرارة فكليهما من الموصلات الرديئة لذلك فهى تعتبر من المواد العازلة.

تتأثر درجة حرارة الجسم بكل من درجة حرارة الجو، الرطوبة، حركة الهواء والاشعاع. وهناك عوامل بيئية أخرى تؤثر على الراحة الطبيعية وتشمل الضغط الجوى، وعدم الاستقرار الجسمانى بالإضافة إلى العصبية السريعة أو ردود الأفعال التى تتم بواسطة الجسم نتيجة التغيرات الحرارية، إن جسم الإنسان يتواءم مع التعرض الطويل خلال عملية التأقلم acclimatization فى فترة زمنية طويلة. فوق ذلك يتعلم الفرد تقنيات معينة من الملائمة تعرف بالتعود accustomization.

الملابس والراحة الطبيعية

إن أعلى تجاوب بالنسبة للأفراد لاحداث توازن تجاه تأثيرات البرد هى زيادة استهلاك الغذاء والذى يعوض فقد الطاقة الكبيرة من الجسم واستخدام ملابس كافية. ويمكن مقارنة التجاوب مع القدرة النسبية فى اتمام العمل فبالنسبة للغذاء يمكن قياس الطاقة بدقة بإسطلاح قيمة السعرات ويمكن قياس طاقة العزل للملابس بوحدة قياسية تسمى «كلو» – يعرف الواحد كلو على أنه الطاقة المطلوبة لراحة الجسم فى وضع مريح وفى غرفة ذات تهوية عادية حيث سرعة الهواء تكون ٢٠ قدم لكل دقيقة، ودرجة حرارة ٢١ مئوية «٧٠ فهرنيتى» ونسبة الرطوبة أقل من ٥٠ ٪.

يكون زى العمل المثالى له قيمة عزل حوالى واحد كلو ولكن احتياجاتنا تتغير من أقل من نصف كلو فى منتصف الصيف إلى أربعة أو خمسة كلو فى الشتاء.

لقد تم حساب متطلبات الغذاء لرجل يعمل عمل متوسط حيث وجد أنه يحتاج ٢٨٨٠ سعر حرارى يومياً مرتدياً ملابس بينما يحتاج لـ ٤١٠٠ سعر حرارى لو كان بدون ملابس. إن احتياجات النساء من السعرات الحرارية فى نفس الظروف السابقة يكون أقل من الرجال. بمعنى آخر لو أننا لم نرتدى ملابس فإن احتياجنا من الطاقة المستمدة من الغذاء سيكون فى حاجة للزيادة بحوالى ٤٢٪.

تحفظ الملابس أيضاً طاقة الجسم فى المناخ الدافئ ولقد أكدت الدراسات منذ بداية ١٩٣٧ حقيقة أن جلوس الرجل فى ضوء الشمس وعليه كل الملابس ينتج ١٣٠ إلى ١٨٠ جرام عرق لكل ساعة. إن دراسة الخواص الطبيعية للألياف والأنسجة ستساعدنا فى استعمال ملابس أكثر فاعلية فى إتمام الحصول على راحة حرارية. فوق هذا سوف تعتبر استخدامات ووظيفة الملابس لها علاقة بالصحة الطبيعية.

الخواص الالياف وعلاقتها بالصحة العامة

كثير من الابحاث قد أجريت لتحديد العلاقة بين خواص الالياف والانسجة وكل من نوع العمل والوظيفة وكذلك الراحة التى تكسبها للجسم فقد تم دراسة الحاجات الماسة لملابس الجنود وكان من أهم المتطلبات الملبسية الوظيفية هى زيادة معدل مقاومة الأنسجة للتلف وزيادة العمر الاستهلاكى لها دون الأهتمام بالمظهر والتصميم ولتحديد هذه العلاقة فلابد من دراسة مبادئ علم الفيزياء والفسيولوچى أى علاقة طبيعية الخاصة بوظائف الجسم التى تكسبه الراحة والتى تسمى فى هذا المجال فسيولوچيا الملابس.

إن الهدف من هذه الدراسة ومن معرفة الخواص الطبيعية للنسيج هى دراسة مقدرة هذا النسيج على معدل مرور كل من الحرارة والهواء والبخار وبين

الجسم والبيئة المحيطة به أى أن خواص الالياف تعكس خواص النسيج والكساء «الرداء» على خواص الراحة للجسم .

وحيث أن الهواء الساكن أقل موصل للحرارة، لذلك فإن قيمة العزل لأى كساء أو نسيج تعتمد على مقدرته على احتواء الهواء. حتى وبدون ملابس فإن الجسم محاط بطبقة ضعيفة نسبياً من الهواء الساكن، وهو يشابه الملابس التى تغلف الجسم، ومن هنا فإن زيادة الطبقات من الملابس يساعد فى زيادة العزل. المثال التالى يوضح الملابس المناسبة لمناخ شديد البرودة

- الطبقة الأولى	*القية الحرارية بالكلو*
ملابس عزل داخلية (تى شرت والسراويل)، شرابات صوف	٠,٥
- الطبقة الثانية	*القية الحرارية بالكلو*
قميص صوف وبنطلون ، حذاء	١,١٥
- الطبقة الثالثة	
تشمل (كساء فوق كل الملابس بلوفر)، قفازات صوفية محكمة، خوذة صوفية	١,٣
- الطبقة الرابعة	
جاكت جلد أسكيمو بزنط «قبعة» كفوف بدون أصابع «قفاز» ، حذاء مبطن بالفرو	١,٨
المجموع الكلى	٤,٧٥

ومن الأشياء النادرحدوثها أن ترتدى أكثر من أربعة إلى خمسة كلو لأن زيادة طبقات النسيج تعرقل النشاط الطبيعى. أكثر من ذلك فقد وجد أن العزل فى عينات من تسعة طبقات تتساوى مع نماذج من خمسة طبقات فوق هذا فقد تظهر مشكلة التهوية. حيث أنه عند الراحة وعدم بذل أى مجهود تجد أن الجسم

له قدرة على افراز كمية من الرطوبة (العرق) وهى كمية غالباً ماتكون محدودة ولكن عند النشاط نجد أن معدل افراز العرق من الجسم يزداد وبزيادة النشاط كالجرى وأى مجهود عضلى قد يزداد إفراز العرق لدرجة تصل الى بلل جميع الملابس الداخلية وبزيادة مقدار البلل ينخفض قيمة العزل بمعدل كبير . وتتحول الملابس المبللة الى ملابس ذات خاصيه توصيل عاليه . وتتوقف هذه الخاصه على نسبة الفراغات والتهوية بين خيوط النسيج وأيضا كمية الملابس التى تغطى سطح الجسم .

لهذا تفضل فى حالة القيام بنشاط ومجهود عضلى كبير إما أن ترتدى ملابس مسامية لها القدرة على تبخر الرطوبة الناتجة من العرق مما يساعد على خفض درجة حرارة الجسم حيث أن الملابس ذات التركيب النسيجى الضيق تكون معدل التبخر فيها منخفض، كما أن عند القيام بنشاط عضلى يفضل عدم تغطية أجزاء الجسم كلها بالملابس ويجب ترك أجزاء من الجسم خالية من الملابس وذلك للمساعدة على زيادة معدلات التبخر لتجنب تراكم نسبه من العرق الذى يعمل على التصاق النسيج بجلد الانسان فتمنع عملية التبخر مما يعرض الانسان لارتفاع فى درجات حرارة جسمة ويصيبة بكثير من الأمراض.

وللحصول على أكبر عزل يجب أن تصمم الملابس بفتحات محكة القفل حول الرقبة، والرسغين والمفاصل ولكن الكساء نفسه يجب أن يكون فضفاض ليمنع تكوين طبقة العرق. إن الملابس المقفلة بإحكام والملتصقة بالجسم تخفض فاعلية الهواء المحيط بالجسم. على العكس الكساء اللازم للمناخ الدافئ يكون أكثر راحة عند تصميمه بفتحات كبيرة حول الأرجل، الأذرع والرقبة لذا يمكن أن تتسرب الحرارة بسهولة ويكسب الجسم راحة .

من المحتمل أن يكون السمك أكبر مؤشر «دليل» لقيمة عزل النسيج ولكن

من الصعب عادة أن تنتج نسيج سميك وفى نفس الوقت خفيف الوزن. النسيج ذات الفراغات الأسفنجية يعطى مستويات عالية من العزل.

حيث تتأثر الانسجة بالسمك والفراغات الموجودة بين الخيوط - فكلما زادت الفراغات كلما زادت القدرة على تسرب العرق وإذا كانت الفراغات البينيه محاطه بشعيرات فأنها تزيد من القدرة على عملية العزل بتأثير جيوب هوائية بين هذه الفراغات .

قدرة النسيج على توصيل الحرارة خلال طبقات الملابس تسبب انخفاض فى درجة حرارة الجسم ويساعد فى ذلك مرونة الانسجة عكس الملابس الصلبة التى لاتتوافق وشكل الجسم فهى تساهم فى فقد الحرارة بسهولة أثناء حركة الانسان .

تختلف الألوان والصبغات بالنسبة لأمتصاص أو اشعاع الحرارة فى ضوء الشمس أننا نرى تلقائيا الحلل «الأزياء» البيضاء أكثر برودة فى الصيف عن القاتمة أو السوداء. لكن عند ارتداء الأنسجة البيضاء عادة تحتاج لعدد من الطبقات أكثر من الملابس السوداء فى فصل الشتاء حيث وجد أن طبقة اضافية من الملابس يمكنها بسهولة تعويض مزايا الألوان (الفاتحة).

النسيج غير المسامى يكون له أهمية كبيرة «اعتبارات هامة» عند زيادة سرعة الرياح. فيمكن أن يصنع نسيج سميك مصنع بغزل ثقيل تاركاً فتحات فراغية كبيرة خلالها مما يساعد على امرار الهواء بسرعة. مما يؤثر على فقد قدر كبير من الحرارة من الجسم خلال الحمل (الانتقال بالحمل الحرارى).

الأنسجة الثقيلة مع غزل محكم يعطى أحسن مقاومة ضد الرياح وفى كثير من الأحيان فإن التشطيب النهائى للأنسجة يملأ الفراغات بين الغزل جاعلاً الأنسجة أقل مسامية كما أن التكسية بالبلاستيك على سطح الأنسجة تقلل من كمية الحرارة الناتجة خلال الحمل الحرارى. وأيضا فإن الغسل والكى يؤثران على نفاذية الأنسجة وذلك عن طريق إزالة بعض التشطيبات حيث إن الغسيل ربما يسبب زيادة مسامية النسيج مما يكسب الجسم راحة فى الصيف.

تأثير التركيب النسيجى على خواص الملابس

إن إختيار التصميم وحياكته يرتبط أرتباط وثيق بنوع التركيب النسيجى فالتصميم المختار لنسيج سادة يختلف عن التركيب المبردى وعن الوبرى .. الخ كذلك فإن عملية الحياكة لكل نوع من هذه الأنواع تختلف فيما بينها، حيث أن المسافة التى تترك قبل عملية الخياطة تتوقف على نوع الخامة فالاقمشة التى يسهل فيها عملية التنسيل (خيوط سهله الانفصال) تحتاج الى تشطيبات تختلف عن الأنسجة الأخرى كما أن اسطح الأنسجة الوبرية تختلف عن الأنسجة الملساء

ووجد أيضا أن للتركيب النسيجى تأثير على راحة الجسم فالسطح الاملس يكسب الجسم برودة عكس السطح الوبرى الذى يحتوى على جيوب هوائية تحبس الهواء الساكن بداخلها فتكون عازل يمنع تسرب درجة حرارة الجسم للخارج أو إنتقال درجة البيئة الخارجية الى داخل الجسم مما يكسب الجسم دفئ كبير فى فصل الشتاء .

تأثير نوع الألياف على خواص الراحة

يؤثر نوع الألياف على مرونة ووزن الأنسجة المصنعة منها فالألياف الطبيعية تختلف عن الألياف الصناعية وفى داخل الألياف الطبيعية نجد أن هناك اختلافات كبيرة بينها وكذلك الألياف الصناعية .

فالألياف الطبيعية السيليلوزية لها خصائص راحة تختلف من البروتينية فالقطن له صفات تمكنه من سهولة أمتصاص الماء مما يساعد على اكتساب الجسم الراحة عكس الصوف الذى يعطى فراغات بين الألياف كما يتميز بزيادة مساحة الألياف الحرة داخل الغزل والأنسجة مما يكسب الجسم خاصية الاحتفاظ بدرجة حرارته بجانب ذلك فإن للأنسجة الصوفية قدرة عالية على الأرتداء (المرونة) مما يساعد فى المحافظة على شكله والميل الى العودة الى شكله الاصلى بعد إزالة الضغط عليه .

كذلك فإن الألياف الصناعية المستمرة تختلف عن الألياف الصناعية التى تقطع الى أطول قصيرة حيث نجد أن كلا النوعين يكون له خواص فيزيائية جديدة تختلف عن الأخرى وكلاهما يكسب الجسم قدر من الخواص طبقا لخاصية الوزن والمسامية لهذه الأنواع . والأنسجة ذات الخيوط الطويلة المستمرة تعطى شعور بالبرودة عند اللمس أكثر من نسيج مشابه الوزن لألياف قطنية قصيرة .

من الخواص الأخرى ذات العلاقة الوثيقة بقيمة العزل هى :

– القدرة على امتصاص الرطوبة. لو أن زيادة العرق أمكن امتصاصها عن طريق الألياف دون أن يحدث بلل لسطح النسيج فلن يلتصق الملبس بالجلد ولم يشعر الفرد بالبرد عكس ذلك ما يحدث فى الملابس التى تظهر عليها البلل فتكسب الفرد الشعور بالبرد.

الصوف له أكبر قدرة امتصاصية للرطوبة عن أى خيط نسيجى آخر. ويمكن للصوف أن يحتفظ بمقدار يصل إلى ٣٠٪ من وزنه رطوبة دون أن يعطى احساس بالبلل عند اللمس عكس ذلك ما يحدث لكل من النيلون والألياف الصناعية man- made fibres التى ليس لها القدرة على الامتصاص مما يؤدى إلى تراكم زائد من الرطوبة على سطح النسيج أكثر من التى «تمتصها» الليفة فى الأنسجة الماصة كالقطن، والصوف حيث أن الماء الممتص من الجسم أو الهواء الجوى ومختزن بالنسيج يساعد أيضاً فى تشجيع تراكم الشحنات الاستكاتيكية التى تجعل الأنسجة تلتصق بإحكام سواء بالجلد أو الطبقات الملاصقة من الملابس أما فى أقمشة. القطن، الرايون، الحرير رغم أن قدرتهم كبيرة على الامتصاص إلا أنها تفتقد خاصية الارتداء مما يعطيها قيمة عزل تختلف عن نظيرتها للصوف. خاصة عندما تزيد كمية العرق فإن تنافر الالياف مع الجلد تزيد بفعل تجعيد الصوف مما يمكن النسيج من الابتعاد عن الجلد بفعل الفراغات الهوائية الموجودة فى التركيب النسيجى.

الفصل الرابع
عنا صر وأسس التصميم

أولاً : عناصر التصميم

يقصد بالتصميم أنه عملية الابتكار والإبداع بمعنى إدخال أفكار جديدة تعطى لشكل الحياة البهجة ولابد أن يخدم التصميم هدف معين وعي ذلك يمكن تعريفه بأنه العمل الإبداعي الذى يحقق غرضه ، فهو بالضرورة يتكون من التعبير المبتكر لفكرة ما .. كما يمثله أيضاً الخطة المنظمة لحل مشكلة ما، حيث يقوم المصمم بإختيار العلاقات في تكوين موحد لتحقيق أهداف خاصة يذهب البعض الى تعريف التصميم علي إعتبار أنه صياغة العلاقات التشكيلية بإحكام واع يخدم بناء العمل الفنى كما أن من أهم صفاته « العملية الإبتكارية ».

لما كان أي تصميم جديد ينتهي الي إضافة شيئ جديد نسبياً ليعبر عما بداخل الفرد من ناحية وعن الأحداث والناس والظروف المحيطة من جهه أخري .

كما تعني عملية الإبتكار عمل الشئ الجديد إرضاء لبعض الإحتياجات الإنسانية سواءكانت فردية أوكان لها أساس جماعي ومعني أخر فالعملية الإبتكارية لاتولد من فراغ، بل أنها جزء من السلوك الإنساني لتحقيق احتياجات لها جانباً وظيفيا وأخر تعبيرياً .

مفهوم تصميم الأزياء

تصميم الأزياء عملية ليست من السهولة كما يظن البعض ولكن هناك العديد من الأسس والعوامل التي تتحكم في هذا العمل الإبتكاري وتتبع مراحله من البداية للنهاية وبصفة عامة فإن عملية تصميم الأزياء ماهي إلا نتيجة لعمل

على المصمم أن يضع تصميماته من واقع حقيقى ليخدم أغراض المجتمع الذى يصمم من آجله وأن يتسم بالإبتكارية والتجديد.

وبإسلوب آخر يمكن توضيح اسلوب ومفهوم تصميم الأزياء بأنه يتمثل فى أن عمية التصميم هى المنطلق الحيوى الذى يقدم النموذج الواجب تنفيذه، فهو أساسا عملية حيوية تدور فى محيط من الإتجاهات التكنولوجية والفنية التى تتبع فى الإنتاج ويتقيد بها التصميم والمصمم وفى نفس الوقت يستند تصميم الأزياء على الأسس والنظريات العلمية بمفهومها العلمى الذى يخدم ويكمل المفهوم الفنى.

ومن هنا يمكن القول بأن تصميم الأزياء ما هو إلا وجهان لعمله واحدة الأول منهما هو الفن الذى يمكن أن يعكس شعور الناس واحساسهم عند استقبالهم شكل تصميم ما يمكن أن يعطى شعورا بالمرح أو ابهجة أو الوقار أو الإتزان .. إلخ أما الوجه الثانى فهو يمثل الأسس العلميه المستخدمه فى تنفيذ هذا التصميم كالنظريات الهندسيه والكيمياء والميكانيكا .. إلخ وبهذا نرى أن تصميم الأزياء نجح فى تقديم الفن مغلفا بالعلم .

مصادر التصميم

تتنوع مصادر التصميم تنوعا كبيرا فعمليه التصميم ليست مجرد جمع عدة مستطيلات هندسية بألوان مختلفة وأحجام متعددة فحسب ولكنها أو لا وأخيرا عملية دراسة لكل مايتعلق بالتصميم من جميع الوجوه ولكى يصل مصمم الأزياء الى المكانة التى يرنوا اليها فعليه دائما أن يكون متأهبا ومجددا لنشاطه الذهنى ومن هنا فهو يبحث دائما عن المصادر التى تؤهله أن يكون غزير الإنتاج والمعلومات وتتمثل مصادر التصميم فى المصادر الآتية .

١- المصادر الطبيعية :

تتمثل فى معايشة المصمم للطبيعة وماتحتويه من جبال وأنهار وبحار وشمس وقمر وخضرة وأزهار وطيور .. ألخ . أى أنه على المصمم معاينة الطبيعة والنظر ايها بروح الفنانَ وكلما بحث المصمم فيها يجدها زاخرة بكل الألوان الجميلة الرائعة واللوحات الربانية الساحرة . ومن هنا يمكن القول بأن الطبيعة مصدرا هاما وأساسيا للإلهام والإبتكار ومنها يستطيع المصمم أن يقدم مجموعة كاملة من التصميمات المختلفة، فالبحر مثلا يمكن أن يوحى بمجموعة أزياء تصلح للشاطئ كالبرانس والفساتين الخفيفة التى يمكن ارتدائها وقضاء وقت ممتع على الشاطئ بالاضافة الى أن تدرج ألوان البحر من الأزرق الى الأزرق الداكن الى التركواز الى بياض الموج. . كل ذلك يمكن أن يكون مصدرا غنيا لابتكار التصميمات والألوان، كذلك فان الحياة البحرية تحت سطح الماءبما تحتويه من مخلوقات وكائنات يمكن ان تكون مصدرا آخر لتصميمات وألوان أخرى وهكذا .

وبالقياس مع كل الظواهر والمظاهر الطبيعية كالطيور وأجسامها الانسيابية وألوان ريشها يمكن أن تلهم المصمم بمجاميع مختلفة من التصميمات المتعددة الأغراض. ومن هنا وجب على المصمم أن يرتحل من مكان لآخر حيث لكل بلد مناخ وطبيعة مختلفة وبالتالى يمكن أن تمثل مصدرا جديدا لإلهام مصمم الأزياء .

٢- المصادر التاريخية :

هى كل ما يتعلق بالتاريخ مثل المتحاف التى تحدثنا عن آثار الماضى بكل مافيه من ملابس وزخارف ومعابد وأعمدة يمكن أن تمد المصمم بأفكار لتصميمات مختلفة وبالتالى يستطيع أن ينقل روح الماضى بلمسة حضارية حديثة وكذلك فإن الزخارف قد تكون وحدها مصدرا لإلهام المصمم بما تحتويه

من ألوان وأشكال وخطوط كالزخارف الفرعونية والقبطية والإسلامية، وقد يتمثل فى شكل الأعمدة وطريقة بنائها، وهذا يؤثر على التصميمات المختلفة، كما أن المواد الخام القديمة نفسها والتى يمكن أن تكون مجهولة حتى الآن قد تولد حماس المصمم ويجعلها نواة لابتكارات حديثه. أما قطع الحلى والإكسسوارات القديمة فهى مجال خصب وقوى فى حد ذاتها ينهل منها المصمم العديد من الأفكار والإبتكارات والتصميمات الحديثة والمبتكرة.

٣- المصادر الفنية:

تنقسم الى شقين

أ- المصدر الفنى العام كالفن الحديث أو الفن بصفة عامة وعلى هذا فإنه يجب على المصمم ارتياد المعارض الفنية اللتى تزخر بالعديد من الإتجاهات والتى من خلالها يمكن أن يقدم العديد من التصميمات التى تتوائم مع الحركة الفنية المعاصرة وكمثال على هذا نجد أن المصمم قد تأثر فى معظم فترات حياته بالفنون وظهر هذا جليا فى تصميمات الأقمشة التى تحتوى على الونين اللأسود والأبيض متداخلين معا أو على شكل دوائر أو مربعات متداخلة تتجمع فى نقطة معينة.

ب- المصادر الفنية التخصصية والمقصود منها أن يكون المصمم ثروة غزيرة من المعلومات عن طريق فن التفصيل والحياكة سواء كانت الخياطة الراقية ،تشكيل القماش على جسم المانيكان مباشرة ، أو الحياكة بالطرق التقليدية باستخدام الورق . كما أن الكتب القديمة الخاصة بعمليات التفصيل تقرر وقائع ثابتة وتساعد المصمم فى تنمية أفكاره الأمر الذى يدفع المصمم لإمتلاك الكتب المتعددة المصادر والمراجع ذات الرسوم العالمية لأنواع الأكوال والأكمام واللقصات .. الخ ، بالاضافة الى الطرق المختلفة للحصول على

الأشكال متعددة لكل أنواع الملابس الى جانب كتب تاريخ الأزياء .. الخ.

أما المجلات المتخصصة فى تقديم الموضة فهى مصدرا فنيا متخصصا على المصمم أن يدرسها بعناية حيث أنها دائما ما تنشر أعمال المصممين الناجحين وعادة ماتصدر مبكرة عن الموسم وتكون شاملة لتقارير ورسوم وصور وكافة المعلومات الهامة عن الموديلات والأفكار والخطوط الجديدةالسائدة ويجب أن يلاحظ المصمم أنه لايجب أن ينقل هذه التصميمات وإنما فقط يستمد منها أفكارا خاصة به. كل هذا يعتبر أساسا قويا على المصمم أن يعتمد عليها فى إبتكاراته، وتمثل المنطلق الرئيسى للتصميم .

٤-المصادر العلمية :

وغالبا ماتكون تلك المصادر هى كل مايتعلق بالإبتكارات الحديثة فى الأقمشة وإستحداث خامات جديدة منها ما تتطلب منها معاملة خاصة أو مختلفة عن المعتاد كما أن التطورات الحديثة فى الآلات الخاصة بصناعة الملابس يمكن أن توحى للمصمم بطرق جديدة لتشغيل الأقمشة الناتجة كظهور الماكينات التى تقوم بتركيب الخرز واللؤلؤ والتى ساعدت المصمم على إبتكار تصميمات لملابس تصلح لطول اليوم ومضاف لها هذه الزخارف والأحجار.

عناصر التصميم

يعرف التصميم بأنه عملية تنظيم العناصر والوسائل المستخدمة كالخط والشكل والخامه والمساحات والألوان ، وقد ينطبق هذا التعريف على أى نوع من التصميم مثل تصميم المنازل، السيارات ، الثلاجات ، الحدائق والزهور وينطبق بالطبع على الملابس . وهذه العناصر هى عناصر أساسية وجوهرية مرنه ومتنوعة فى نفس الوقت . وتعتبر هذه العناصر أساسية حيث أنها ضرورية لكل تصميم ومرنه لأنها قد تتشكل بأشكال عديدة لاحدود لها .

وينقسم التصميم الى نوعين : بنائى (تطبيقى) وزخرفى أما الأول فيختص بعملية البناء والشكل والتصميم والثانى وهو الزخرفى والجمالى وهذا يتم مع التصميم بعد أن يكون شكله كاملا تماما أى عبارة عن اللمسة الجمالية الأخيرة لعملية التصميم وتجميل المظهر الخارجى .

التصميم البنائى التكوينى « والتطبيقى » للملابس :

التصميم البنائى هو عملية تركيب وتكوين الملابس وينطبق هذا على جميع الملابس حيث يتم توصيل كل القطع بعضها ببعض لتكوين الثوب ، الرداء، مثل توصيل قطع أو أجزاء الباترون فى القماش يعتبر الجزء الهام والجوهرى ويقع تحت عملية التصميم البنائى للملابس . هذا النوع أما أن يكون بسيطا فى شكله أو معقدا حيث أنه العنصر الأساسى لعمل الثوب . والملابس التى تحتاج الى دقة فى التفصيل .

التصميم الزخرفى :

تعتمد على التصميم المظهرى وعادة ماتكون لها تأثير جمالى وذات تكلفة باهظة حيث أن سعر الرداء يعتمد على جمال مظهره وحسن شكله ومن ناحية أخرى يعتبر التصميم الزخرفى عملية تحسين للمظهر الخارجى للثوب وقد نجده

على بعض الملابس وأحيانا لانجده على ملابس أخرى وقد نجد أن بعض الملابس تتميز بوجود بعض الزخارف والكلف والنقوش وقد تكون كلف الملابس من أنواع الترتر اللامع والخرز والتطريز والأبليكه أو هى عبارة عن خياطة ورسم من قماش ولصقها على قماش آخر .

ومن الزخارف أيضا أنواع الأزياءنفسها وهى الأزياء الجميلة التى تحلى برسوم أو تطريز داخل التركيب النسيجى الخاص بها وهى من الزخارف الهامة للرداء . وقد يستخدم التصميم الزخرفى هذا فى الشركات أو المحلات التى تنتج انتاجا كبيرا مثل محلات الجملة وقد نجد فى الأسواق أثواب جاهزه بدون تطريز جميل أو ترتر جيد ولذلك يقوم أصحاب المحلات الكبيرة وكذلك المستهلكين بإستبدال التطريز بتطريز جيد وأبعاد كل ما هو ردئ بإضافة كل ماهو جميل للرداء حتى يجعل شكله جميلا مرضيا للنفس مثل عمل الترتر على الثوب .

حتى الأثواب الموجودة فى (دولاب) الملابس لأى انسان ممكن اخراجها وتغييرها تماما وذلك بإضافة نقوش أو ترتر أو خرز أو أى نوع من التطريز لدرجة أن الفرد يمكنه تغيير شكلها تماما الى شكل أفضل مقبول ومقنع وهناك بعض المعايير التى تمكن الفرد من رفع قيمة الملابس عن طريق التصميم الزخرفى لها :-

١- التصميم الزخرفى يضفى جمالا على أى ثوب أو رداء ويزيد من جمال خطوطه وهذا يكون واضح فى وضع التطريز أو الكلف فى مكانها الطبيعى بعد التفصيل وعلى نفس الخطوط المعدة أثناء التفصيل للتطريز. أما إذا وضع التطريز أو الكلف فى مكان مختلف بعيدا عن الخطوط الخاصة بوضع الكلفه فيها فقد يؤدى ذلك الى قصور فى الثوب وهذا يظهر واضحا عندما توضع الكلفه فى مكان مخالف عن الخطوط الأساسية المعدة أثناء التفصيل

الذى يعتبر التصميم الأساسى والأولى لعمل الرداء .

٢- وقد يكون التصميم الزخرفى أكثر جاذبيه وجمالا عندما يرتبط ارتباطا وثيقا بحجم ونوعية قماش الثوب مثال ذلك .

- التطريز الرقيق ، الخفيف ، يستخدم للأقمشة الناعمة الرقيقة

- الترتر اللامع يستخدم للأقمشة السادة

- الكلف على الأقمشة القطنية المتوسطة والثقيله يفضل المصنوعة من قماش الأشرطه المزخرفة

الخيوط : ويستخدم لتطريز الأقمشة الثقيلة .

٣- إستخدام التصميم الزخرفى فى مساحة محدودة فى الملبس يزيدها جمالا وعلى العكس من ذلك فإن الإفراط فى زيادة التطريز يسيئ لمنظر الثوب ويفقده الجمال العام فعلى سبيل المثال إذا وضعت الأربطة المزخرفه على الرقبه أو الكم فقد يجعل ذلك الرداء مقبول ولكن بزيادة تواجدها فى أماكن أخرى يعطى شكلا منفرا أى أنه كلما كانت النقوش والتطريز تتركز فى منطقة واحدة أو منطقتين على الأكثر كلما كان هذا الثوب جميلا ومؤثرا ويعطى راحة للناظر .

٤- يجب أن تتطابق ألوان التطريز مع اللون العام للثوب حتى لا يكون هناك أى تناقضات وفى حالة وجود القماش المطبوع يفضل عدم تواجد أكثر من لون من التطريز فى هذا النوع من القماش حتى يعطى الشكل الجميل.

٥- يجب أيضا أن يكون هناك توافقاً وتطابقا بين التطريز وبين المساحة التى يشغلها بحيث أن المساحات الصغيرة فى الثوب مثل الأساور أو الياقة (الكوله) تحتاج الى كلف صغيرة الحجم والمساحات الكبيرة مثل رباط

الصدر (الإيشارب) والبلوزات ، القمصان، تحتاج الى كلف كبيرة الحجم .
وفيما يلى استعراض لعناصر تصميم الملبس

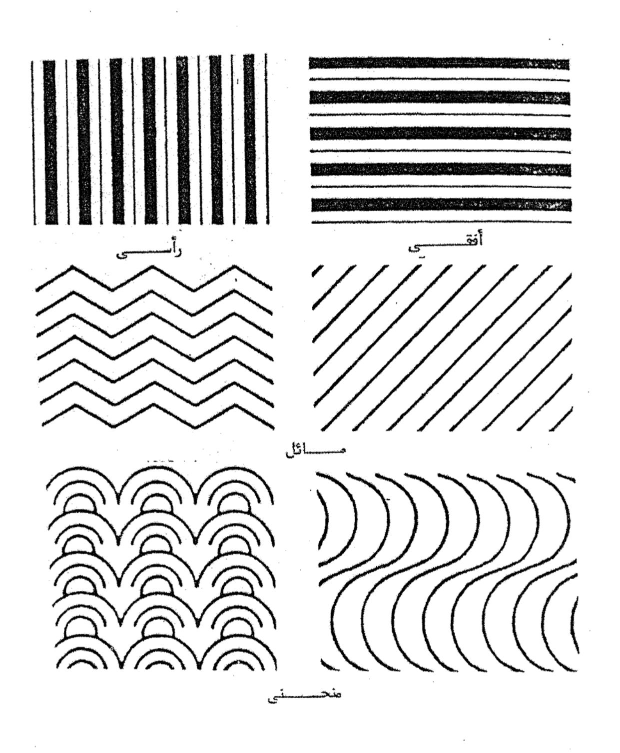
الخطوط :

الخط من أول وأهم العناصر المكونة لتصميم الملابس وهى تحدد الشكل والانطباع المرئى، وتساهم فى جعل المرء أكثر طولاً أو قصراً أو رفعاً أو أكثر بدانه ولذلك فانها قد تغير من ابعاد مناطق الجسم كالارداف أو الاكتاف وطول الوسط أو طول الارجل وذلك إما باستخدام الشكل العام للتصميم المرتدى بواسطه المرء أو باستخدام الالوان وخطوطها فى النسيج أو درجة التضاد فى الخطوط أى ما توفره هذه الخطوط من تضاد ، واعطاء توزيعات مقارنه مختلفة بين الاشكال أو الفراغات بواسطه هذه الخطوط أو باستخدام انسدال النسيج وملمسه وكذلك طباعته وتركيبه السطحى وتأثير الخطوط عليه.

ويوجد نوعين اساسيين من الخطوط إما المستقيمه أو المنحنيه والخطوط المستقيمه إما رأسية أو أفقية أو مائله ، والخطوط المنحنيه أما على هيئه دائرة كاملة أو منحنيه بدرجة بسيطه أو حادة .

الخطوط المستقيمة

الخط المستقيم يكون مضاد للانحناء الطبيعى لجسم الانسان وتستعمل غالباً خلال التركيبات السطحية للانسجة المختارة ففى حالة التركيب السطحى الناعم لبعض الانسجة مثل الجرسيه تنساب الخطوط المستقيمةعلى منحنيات الجسم أما فى حالة التركيب السطحى الصلب فتبقى الخطوط واضحه فى شكل خطوط مستقيمه .



الانماط المختلفة للخطوط

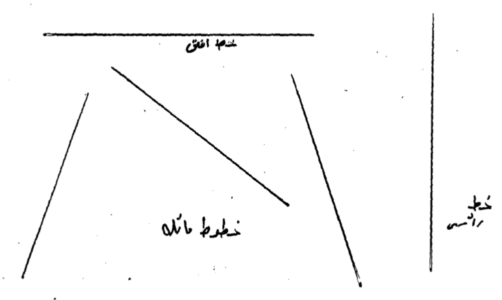


ويتم الحصول على الخطوط المستقيمة بواسطة تصميم النسيج، الخطوط التركيبية نتيجة القص والخياطة، التصميمات التركيبية، الشرائط والازرار والزخارف .

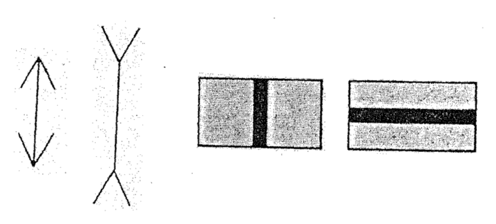
ويخلق كل اتجاه من الخطوط المستقيمة انطباعاً معنياً يستوجب على الشخص دراسته اثناء دراسة لتصميم الملابس وفق العوامل المختلفة من الثقافة واختلافاتها والاتجاهات والخبرة والمنظر العام المراد تحقيقه حيث يمكن ان يخلق منظراً أو صورة معينه لجسم الانسان بتأثير معين باستكمال الخطوط والالوان والتركيبات السطحية مع ملاحظة ان هذه التأثيرات قد لا يمكن تعميمها على الجميع بل تظل حالة لكل نوع من جسم الانسان .

وتتعدد أنواع الخطوط المستقيمة الى ثلاث أنواع أساسية هى:-

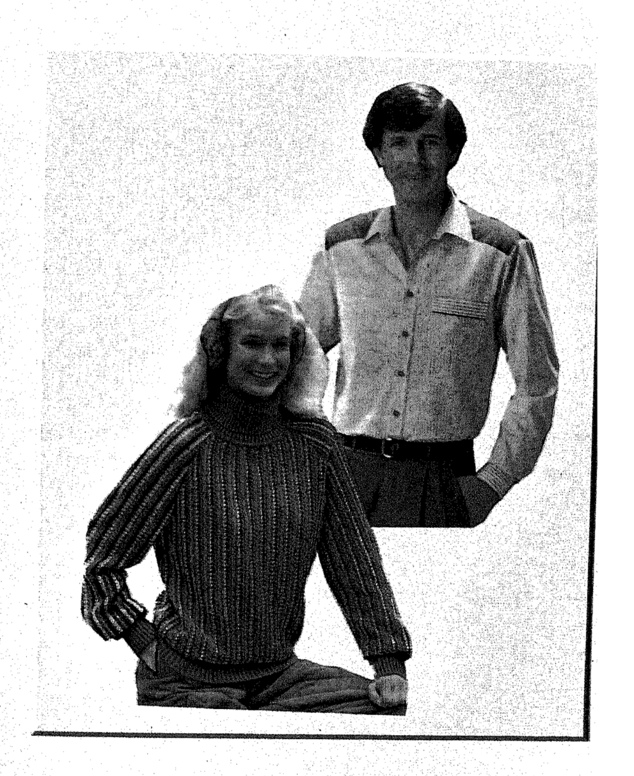
الخطوط الرأسية :



وتستعمل بصفة اساسية لاعطاء تأثيرات الارتفاع أو الطول للجسم مع اظهار الجسم اكثر ضيقاً ونحافة عن طريق تصميم النسيج بخطوط وحركات رأسية ، أو الخطوط التصميمية ، أو الباقات المخططة ، أو غطاء الرأس الطويل أو الجيوب الرأسية أو الازرار المرتبة رأسية أو عن طريق انسياب الاكمام أو استخدام خط رأسى من أحد الالوان .



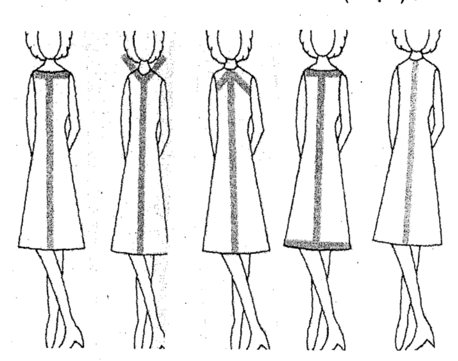
تأثير الخطوط



وتوجه الخطوط الرأسية العين تجاه الجسم اى أعلى واسفل حيث تلاحظ العين طول المنطقة التى تتحرك خلالها خاصة إذا ما لوحظ أن الخطوط الرأسية يمكن ان تقسم العرض الواضح لجسم الانسان الى مناطق ضيقة .

فالقميص السادة يبدو غالباً اكثر عرضاً من القميص الذى يتم تقسيمه بخياطات رأسيه فى شكل خط أو اكثر من الامام والخلف .

إلا أنه من الضرورى الأخذ فى الاعتبار المساحات والمسافات الموجودة بين تلك الخطوط الرأسية وتأثيرها على العرض فكلما كانت المساحات ضيقة كانت حركة العين الى أعلى اكثر وبالتالى فى حالة إذا كانت المسافات بين الخطوط الرأسية كبيرة كلما أدى ذلك بحركة العين الى قياس العرض ولفت نظرها إليه لذا فإنه يجب دراسة ابعاد الجسم جيداً منعاً لايجاد أى تأثير غير مرغوب مع أهمية معرفه تأثير عدد الطبقات المرتداه حيث يلاحظ أنه فى حاله زيادةعدد الطبقات يسبب نوع من الضخامة لجسم المرء كما أن وجود فراغات بين الخطوط الرأسية لاكثر من طبقة كما فى حالة الملابس ذات الطبقتين فى منطقة الصدر (الچيليه) .



الخطوط الافقية :

وتستخدم في اكساب العرض أو الاتساع أو القصر للجسم ويمكن ان تلاحظ في الملابس عن طريق ارتفاع وزن النسيج مع التصميمات النسيجيه ذات الحركات الافقية وخطوط التصميم الافقية وخطوط الرقبه المربعة والكوله العريضة وأربطة العنق وبعض اشكال الاكمام كالشكل الجرسى والجيوب العريضة ذات الاغطية والمناطق المتعددة الطبقات كما فى حالة الصدر المتعدد الطبقات واستخدام بطانات الاكمام أو الجاكيت والاكتاف العريضة واستخدام الالوان لخلق مناطق تضاد واستخدام أغطيه الرأس والاحزمة .

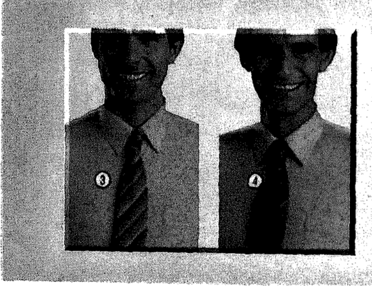


وتسبب الخطوط الافقية حركة أفقية للعين خلال الجسم وتسعى إلى ايضاح فى اتجاه العرضى فعلى سبيل المثال تسعى الى التركيز على عرض الخصر بواسطه الاحزمة وتسعى الى التركيز على السيقان من حيث النحافة أو الضخامه

بواسطه اتساع الجونله أو البنطلون وكذلك الجاكيت ففى المناطق الممتلئه عند الارداف يمكن أظهار عرض الصدر فى المنطقة العليا .

الخطوط المائلة :

إن الخطوط المائلة تجمع بين خصائص الخطوط الرأسية والافقيه وفق درجة ميلها، وبالتالى تحدد درجة تجميل الشكل المراد إكسابه للجسم، فكلما اقتربت درجة ميلها من الخط الرأسى كلما كان أكثر ميلاً لخصائص الخط الرأسى وتعتبر الخطوط المائلة هى أطول الخطوط وتخلق حركة ونشاط محبب فى التصميم، ولها أيضا تأثير إتساعى فهى توحى بالإتساع فى التصميم والرشاقة.



والخط المائل نراه واضحا فى خط المرد المائل (الكروازيه) والثنيات المائلة (الدرابية) وفتحة الرقبة التى تتخذ شكل ٧ ، وكذلك الأقمشة المقلمة بخطوط مائلة ويتوقف تأثير هذه الخطوط على طريقة وحسن استخدامها فيمكن أن تظهر

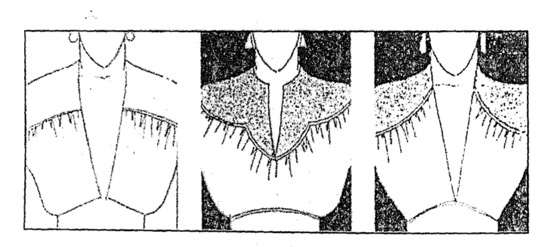
الجسم أكثر بدانة أو تعطى ظلالا قد تقلل من الضوء العاكس فيبدوا الجسم أقل ضخامة، كذلك فإن هذه الخطوط تستطيع أن تظهر الجسم بمظهر العظمة والفخامة وبالتالى فإن التصميمات التى تشتمل على الخطوط المائلة تكون أنيقة وجذابة للعين وهى تصلح للأجسام الممتلئه اذا ما كانت درجة ميلها الى الإتجاه الرأسى والعكس صحيح اذا كانت درجة ميلها فى الإتجاه الأفقى فهى تصلح للأجسام النحيفة .



الخطوط المنحنية :

تظهر هذه الخطوط دائما كخطوط متحركة وأكثر أنواع الخطوط جميعا وزنا وقيمة لأنها تعطى التصميم شكلا زخرفيا، ونراها بوضوح فى اتجاهات متعددة وفى تموجات هذه الخطوط تعطى فى حركتها تأثيرات مختلفة،فتجعل العين تتحرك معها فى اتجاهاتها المختلفة، وتعطى تأثيرا يكسب الأجسام الإحساس بالإمتلاء .

والخطوط ذات الإنحناء البسيط لها دورها الفعال فى التصميم، فهى تخلق شكلا وتأثيرا مختلفا عن غيرها من الخطوط ذات الانحناء الكبير، فهى تعتبر مقبولة الشكل وأكثر جاذبية ورشاقة، لذلك فإن الخطوط المنحنية يجب أن تضبط جيدا عند التنفيذ لتعطى التأثير الجميل، وأكثر الخطوط المنحنية رشاقة هى التى تأخذ عدة اتجاهات .



الخطوط المنحنية

ويمكن أن تظهر الخطوط المنحنية إما على شكل دائرة غير كاملة أو قد تكون تلك الخطوط المنحنية متدرجة حتى تصل الى الدوائر الكاملة، وهى بذلك تشكل عنصرا فعالا فى كثير من التصميمات ويشكل التدرج فى درجات ميل هذه الخطوط أمرا مرغوبا فى كثير من التصميمات وتعطى انطباعان متحركا للمنظر العام لجسم الإنسان بعكس الخطوط المستقيمة كما أنها تقلل من جمودها وتمنح الشباب والجمال.

وأيضا نجد أن الخطوط المنحنية موجودة فى تصميمات النسيج كالأقمشة المبردية والشبكية والتصميمات الملبسية، كما فى خطوط دوران الرقبة والكولة الدائرية. ويمكن بها علاج بعض العيوب الجسمية كما أنها تعطى إحساس بالنعومة ويستخدمها مصمموا الأزياء كوسيلة من وسائل الخداع البصرى سترا للعيوب الجسمية .



الخطوط المنحنية

تأكيد الخطوط :

عند استعمال لفظ الخط فإن فهم مبادئ التصميم يأتى من فهم كيفيته من حيث الشكل والحجم والمكان والتضاد، كل هذه العوامل تساعد على نجاح شكله فى التصميم أو فشله .

فعلى سبيل المثال تظهر أهمية تأكيد وتوضيح الخطوط فى الحالات التالية :

أ- عند استعمال خطوط مستقيمة أثناء تصميم ملابس لشخص طويل ونحيف لابد من ابراز وتأكد خطوط عريضة متضادة فى اللون والحجم فى مناطق مختلفة كإبراز خط الرقبة بخط من الجواهر أو عقد أو تحديد خط الرقبه بلون مخالف.

ب- عند الرغبه فى زيادة امتلاء منطقة الأرداف والفخذ أو زيادة عرض الأرجل فى هذه الحالة تستخدم الخطوط الأفقية الموجودة فى التصميم عند منطقة الأرداف والفخذ مع مراعاة أنه لابد من إكتساب الجزء العلوى خطوط طولية عن طريق المرد وزيادة طول الجونلة - وطول البلوزة وطول وضيق الأكمام وذلك بالنسبه للجزء العلوى الممتلئ .

ان هيئة الملابس وصورتها التخيلية تعتبر برهان جيد قد يتطلب التصميم وضوح الخطوط فى بعض التصميمات اذا ماكانت الملابس مصممة لأقمشة داكنة قد لايظهر الخط بوضوح فيمكن تأكيد وضوح الخط عن طريق خياطتها بلون مختلف أو وضع حليه عليها، وفى بعض الحالات التى لاتظهر فيها الخطوط التركيبية الداخلية فى تصميم الملابس بسبب نقص التضاد بينها فعند

الرغبة فى أظهارها يستوجب استعمال بعض الوسائل التى تظهر هذه الخطوط باستعمال أنسجة مطبوعة ذات ألوان واضحة مخالفة أو غرز مرتفعة مع الأخذ فى الإعتبار الإتزان والثبات والتجانس فى الملابس .

ثانيا : النسيج

يشير تعبير مكونات النسيج " Texture " الى ذلك العنصر من التصميم الذى يصف مظهر السطح وملمسه أو درجة الاحساس به. فعلى سبيل المثال يمتاز كل من النسيج والمعدن والجلد والقش بدرجة معينة من المظهر والاحساس لسطحه لذا فإن هذا التعبير يعتمد الى حد كبير على المقارنة النسبية فمثلاً كل من قماش القلاع والخيش له سطح خشن ولكن يختلفا فى درجه هذه الخشونه . كذلك يعتمد هذا التعبير – ليس فقط على المقارنة بين سطح وأخر ولكن على الشخص الذى يرتدى أو يتعامل مع هذه الاسطح ومن ثم يمكن أن توجد عدة صفات يمكن التعبير بها عن سطح نسيج ما مثل ناعم ، ثقيل ، جيد ، مجعد ، صلب ، محبب .

ويمكن اعتبار هذا العنصر فى التصميم بمثابة انطباع شعورى عن السطح يمكن تحديده بالنظر وكذلك باللمس ويلعب النظر دوراً هاماً للارتباط هذا العنصر بمقدار امتصاص وانعكاس الضوء فى سطح النسيج، ويتكون من بعض الابعاد الطبيعية من الوزن والحجم ، والكثافة والشكل.

ويشير تعبير الملمس Hand الى تلك الخصائص المسية للنسيج ما والتى يمكن أن تنعكس فى تعبيرى خشن (أو صلب)، ناعم (لين) والتى تحدد عن طريق الشعور وهو يحدد الى درجة بعيدة مدى امكانية تكوين النسيج لنسق ملبسى معين Style فعلى سبيل المثال يصلح الجبردين والكتان والصوف غير المسرح (الممشط) للتصميمات البسيطه فى حين أن الچرسيه والشفون اكثر

ملائمه للتصميمات المنسدلة وذلك على أساس أن التصميمات أو القصات المنسدلة تحتاج كنسيج قابل للثنى ومن ثم يمكن اعتبار الكريب أو صوف الفانلة خفيف الوزن أحد الامثله لتلك الملابس .

ويحدد مكونات النسيج Texture بطريقة اساسية باللمس ولكن ليس بدرجة ضرورية يمكن اعتبار الشعور محدداً لخواص اللمس.

حيث يمكن أن يكون لكل نسيج العديد من الخصائص الملمسية التى يمكن أن نصفها على النحو التالى :-

ناعم – مجعد يمكن ادراكه باللمس فقط

ناعم – خشن يمكن ادراكه باللمس فقط

سميك – رفيع يمكن ادراكه باللمس والنظر

ملتصق – صلب يمكن ادراكه باللمس والنظر

لامع – غير لامع يمكن ادراكه بالنظر فقط

غير شفاف – شفاف يمكن ادراكه بالنظر فقط.

المكونات التى تحدد ملمس النسيج ومظهره:

أهم هذه المكونات هى الشعيرات النسيجية والخيوط والنسيج والتجهيز حيث يمكن الحصول على الشعيرات من الخامات النسيجية ثم تغزل فى خيوط وتنسج وتصنع منها الملابس.

فمثلاً للصوف شعيرات نسيجية رقيقة فى حين أن للكتان شعيرات صلبة مما يسبب إنعكاساً لتلك الصفات على الانسجة المصنوعة منها كذلك فإن القطن يمكن ان يصنع منه أنسجة تمتص الضوء وتكون لامعه فى حين ان الشعيرات المستمرة الطويلة الناعمة كالحرير الصناعى يمكن أن تعطى مظهراً لامعاً لانعكاسها للضوء .

وبالمثل فإن الشعيرات التى تكون قصيرة الطول حينما تغزل فى خيوط وكذلك الشعيرات المستمرة فهى تحتاج لبعض البرمات التى تجعلها تتماسك مع بعضها مما يكون لها اثر ملمس معين لذلك فإن الخيوط ذات البرمات المنخفضة تعطى مظهر لامع عندما تنسج بتركيب اطلس، فى حين أن الخيوط ذات البرمات العالية تعطى مظهر معتم كما فى حالة الكريب كذلك فإن الانسجة التى تصنع من خيوط ذات برمات قليلة يمكن كسترتها لاعطاء نسيج محبب أو زغبى (وبرى) ويمكن الحصول على النسيج باحداث نوع من الربط بين الخيوط بعدة طرق مع بعضها البعض بتركيب معين كما فى حالات النسيج أو التريكو أو بالتلبيد كذلك فإنه توجد بعض الانسجة المكونه من طبقات رقيقه Film Fabric

والتى تصنع بطريقة كيماوية على هيئة رقائق نسيجية ويمكن استعمالها فى بعض الاستخدامات كملابس المطر التى تشبه الجلد.

ومن ثم فإن الطريقة التى يتم بها ترتيب الخيوط داخل النسيج تحدد لدرجة بعيدة ملمس النسيج ومظهره فالتركيب النسيجى الاطلس من خيوط ذات برمات قليله يعطى مظهراً لامعاً كذلك فإن المظهر المبردى للنسيج فى الجبردين أو الچاكار ، الكوڤرتات، ينتج من تركيب نسجى مبردى كذلك فإن انسجة التريكو غالباً ما تعطى مظهراً معتماً لامتصاصها الضوء باستثناء الخيوط البلاستيكية أو المعدنية.

أما بخصوص التجهير فيمكن ان يلعب دوراً هاماً فى تغيير ملمس النسيج ومظهره فعلى سبيل المثال فإن التجهيزات قد تجعل النسيج بدون حاجة الى كى والتى من شأنها جعل النسيج ناعماً كذك فإن التجهيزات ضد التجعد من شأنها ان تكسب سطح النسيج صلابه وأقل قدره على الثنى بدرجة اكثر من تلك الانسجة التى لم تعامل بتلك التجهيزات، كذلك فإن المظهر والملمس المجعد يمكن أن ينتج باضافة الكيماويات التى يمكن ان تسبب صلابة لنسيج .

كذلك فإن الانسجة المزخرفة يمكن ان يحصل عليها بامرار النسيج على درافيل عليها تلك الزخارف . مما ينتج عنها أنسجة تمتاز بتصميمات زخرفية ثلاثية الابعاد كما فى حالة النقوش البارزة .

ومن ثم فإنه يمكن القول بأن ملمس النسيج ومظهره يتأثر بخصائص المادة الخام النسيجية وبعمليات الانتاج المختلفة التى تمر بها منذ انتاج الشعرة وحتى المنتج النهائى وبالتالى فإن نمط استعمال الملابس يمكن ان يحدده ويتحدد بملمس النسيج ومظهره حيث ان التصميمات الملبسية غير الجيدة تعكس حالات من عدم الرضا عن النسيج ومظهره .

الحكم على الانسجة

بما ان المعدل الطبيعى للدرجة الجمالية الجذابة تعتمد على التقدير المشاهد والملموس فإنها تكون دائماً معتمدة على العين واليد لذلك فإن معظم تقديرات الحكم على شكل الانسجة يكون متشابه الى حد ما. فأحيانا يجد المستهلك ان الانسجة غير ملائمة للاستعمال فى وظيفه معينه رغم ان شكلها الجمالى مقبول لديه إلا أنه عند الاختيار لن يكون هذا الاختيار مناسب ولكى نحدد قاعدة محددة للحكم على المظهر الجمالى للنسيج والتوصل الى خواصه بدقه من خلال اللمس والبصر يجب ان يكون الحكم على ذلك تحت ظروف واحدة لمجموعة من الصفات من خلالها يمكن ان نميز الانسجة عن بعضها ومن أهم هذه الصفات كل من اللون – اللمعان – الشفافية أو نصف الشفافية أو المعتمة – المرونة – قوام النسيج (وزن النسيج) – الملمس .

أولاً : اللـــون

ويعتبر أول صفه تكسب الفرد الاحساس بالجمال ويمكن ان يميز لون النسيج بالعين دون اللمس وذك برؤيه النسيج منفرداً أو بالمقارنة بين مجموعة من الانسجة تتقارب أو تتشابه فى نفس اللون حيث انه قد يظهر نسيجان مختلفان لهما نفس اللون ولكن يظهر كل نسيج بلون مخالف تماماً للنسيج الاخر وطريقة التصميم النسيجى تؤثر فى اللون وتلعب دور كبير فى اختلاف الالوان كذلك فإن طبيعة الالياف تؤثر فى قوة وكثافة اللون .

وتحدد أو توصف رتب اللون فى الالياف على حسب تقبلها للصبغات أو المواد التى تستخدم فى الصباغه فالتركيب الكيماوى والطبيعى للالياف يحدد مدى نقاء اللون بها .

ثانيا: اللمعان

ويعتبر هو الاخر صفة من الصفاه الجمالية للانسجة والتى يمكن ملاحظتها بمجرد النظر واللعمان يمكن ان يحدث نتيجة لانعكاس الضوء على سطح الالياف أو الانسجة ومقدار هذا الانعكاس يحدد رتب اللمعان .

ممثلاً عندما ينعكس الضوء المباشر من على سطح الالياف يؤدى ذلك الى حدوث اللمعان اعلى مما لو ان النسيج عالى فى الاضاءة فالضوء سوف يكون منعكس مباشرة، اما فى حاله النسيج المعتم فإنعكاس الضوء يكون غير مباشر والاسطح الناعمة للالياف تعكس الضوء مباشرة لذلك فالالياف الناعمه ذات لمعان مضئ .

ثالثاً: الشفافية أو نصف الشفافية

الشفافية لها القدرة على ان تمرر الضوء من خلال تركيب الانسجة وايضا درجات هذه الخاصية تختلف عن بعضها باختلاف اللانسجة .

والدرجات التى تسمح بمرور الضوء خلالها عادة توضع فى الاعتبار الاول ويحدد نوع الاستعمال.

مثال لذلك ان بعض الانسجة يمكن ان تكون مقبولة لعمل ستائر فى حجرات النوم لكونها أقل فى الشفافية عن ستائر أخرى أكثر شفافيه .

والانسجة التى لا تسمح بمرور الضوء خلال اسطحها تعتبر غير شفافة او معتمة والرتب الخاصة بالاعتام او الشفافية تكون مرتبطه باسطح الانسجة عن اسطح الالياف .

فمن هذا نجد أن اللون والضوء لهما القدرة على الانعكاس اما اللمعان يؤثر فى انتقال الضوء . من هذا نلاحظ ان كلاً من اللون واللمعان والشفافية يمكن تحديدهم أو ملاحظتهم اولاً بالعين .

رابعاً : قوام النسيج

يتحكم فى قوام النسيج مجموعه من العوامل منها :

أ-المرونه : وهى تعتبر الاسلوب او الطريقة التى تحدد قيمة الانسجة المعلقة وتظهر هذه الخاصيه واضحه جداً فى الستائر لانها تعلق على النوافذ. ويمكن ان تحديد قوام النسيج بمجرد النظر اليه ومعرفه ما اذا كانت خفيفه ام متصلبه أو ثقيله فالانسجة ذات الوزن الثقيل اقل مرونه عن الانسجة ذات الوزن الخفيف

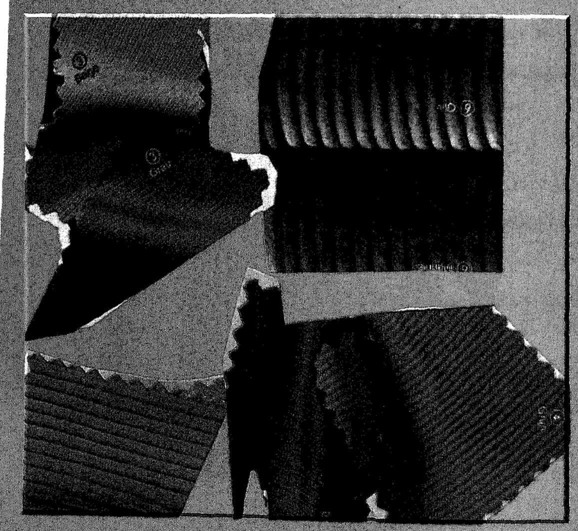
ب- ***وزن النسيج*** : والصفه الاكثر دقة التى يمكن بها تقدير او وصف وزن النسيج هو حركة النسيج نفسه فالانسجة الخفيفة او الثقيله للنسيج تتحكم فى الثبات او الحركة وبمجرد النظر يمكن اكتشاف الانسداليه فالاقمشه الثقيلة أو الصلبة تكون ذات وزن كبير وقليلة الحركة . ومن خلال مرونه النسيج يمكن تقدير وّزن النسيج عن طريق حاستى اللمس والأبصار . فعندما تبدأ فى وصف الاقمشه باللمس فإنك فى الحقيقة توصف جسم النسيج نفسه أما النظر فإنه يحدد بسهولة كل من صفات النسيج من حيث ان كان مضئ او معتم ناعم او خشن لين ام صلب خفيف ام ثقيل.

وكلا من النعومة والخشونه او الاضاءة والاعتمام فى النسيج يمكن تقديرهم بمجرد النظر وانهم مرتبطين مباشرة باللمعان . ويمكن تلخيص ما سبق فى نقطتين اساسيتين :

الصفات الاولى التى يمكن رؤيتها بالعين فى الانسجة هى اللون – الشفافية – اللمعان ونجد ان أى معالجة تضاف على التركيب الخارجى للالياف او السطح الخارجى لها تأثير على اللون، ويعتبر شكل النسيج الصفة الجمالية الثابته من حيث الاهمية عند اختيار منتجات النسيج وغالباً يكون اللون هو المؤثر الاول

على الشخص .

ان كلا من جسم النسيج والطبقة العليا والملمس يمكن تحديدهم بمجرد اللمس. ويمكن ان يوصف جسم النسيج عن طريق الوزن والمقارنه والمرونه. وبعض الانسجة لها القدرة على ان ترجع الى شكلها الاصلى من حيث المرونه والكثافة بعد ازالة الضغط الواقع عليها او بعد عملية ضغط المكبس وتعتبر الطبقة العليا هى المسئولة عن المرونة فهى تقاس بواسطة ضغط النسيج وإحداث تجعدات وملاحظتها فى كيفيه العودة الى وضعها الطبيعى بعد ذلك ومن هذه النقطة يجب ان يدرك الفرد كيف يحتفظ بهذه الطبقة العليا او المظهر العام لمدة طويلة وهذه العناية مطلوبة لطبقة العليا من النسيج لكى يطيل من استخدام هذه الخامات ويحافظ على المظهر الجمالى له .



وزن النسيج

خامساً : الملمس

وهو يعتبر من الصفات الجمالية للانسجة وتدخل ايضا فى وصفها حيث تستخدم فى وصف النسيج بأنه حر . وهذه الصفة يمكن ان تعطى معانى عديدة للفرد حتى يمكن وصفها زهنياً كنوع من انواع الحكم على شكل النسيج ويمكن عن طريق لمس النسيج يمكن تقدير نوع النسيج زهنياً وتستطيع بنفسك ان تحدد باقى المواصفات اللازمه لوصفه من حيث كونه نسيج حر عن طريقه المرونة أو صلب عن طريق الثقل . وهذا الوصف يعتبر دقيق فى القياس ولكن الانسجة التى تستعيد شكلها وكذلك مرونتها بعد الكبس او الضغط بفعل الطبقه العليا للنسيج يمكن وصفها بانها مرنة باستخدام المشاهدة أو النظر، وباستخدام اللمس يمكن ان تحكم على النسيج والمظهر العام له .



ملمس النسيج

أهمية الصفات الجمالية فى النسيج :

١- الملمس طريقة لبيان ان النسيج مرناً ومتماسك .

٢- اللون يمكن رؤيته عن بعد كمشاركة فى صفات النسيج .

٣- الشفافية توضح رتب الشفافية أى مدى قدرة النسيج على مرور الضوء خلاله .

٤- الطبقة العليا يمكن ان توضح مرونة النسيج فى كونة له القدرة على العودة الى وضعه الطبيعى بعد إزاله الضغط الواقع عليها أو الكبس .

٥- اللمعان توضح درجات انعاكاسات الضوء على الانسجة.

٦- الصلابه تبين مدى استعمالات الاقمشة .

٧- يمكن تحديد صفات النسيج بالادراك باللمس والبصر .

٨- القوام يوضح الوزن والثبات للانسجة .

اختيار ملمس النسيج والمظهر
Selection of Texture

عند اختيار ملمس النسيج ليعطى مظهره المناسب يجب ان يوضع فى الاعتبار النسبه الطبيعية للشخص مع طبيعة ملمس ومظهر الجلد والشعر بحيث يمكن ادماج جميع هذه الخصائص فى وحدة طبيعية دون تعارض او تناقض وفى وحدة يمكن ملاحظتها بمجرد النظر .

تأثير صفات النسيج على النسب الطبيعية لجسم الانسان



عن الاشكال ذات الدوائر واالاحجام الكبيرة المتكرره فى بعض اقمشة التويد ونقيضها من الاشكال الصغيرة المتكرره خاصة اذا كانت الاولى من خيوط خشنة الملمس.

وينطبق نفس الشئ على اقمشة الكريب والتى تعطى انطباعات مختلفة تختلف مع اختلاف سمك خيط اللحمة بين النعومة والخشونة أو الرفع والسمك، وكذلك انسجة التريكو والتى تختلف باختلاف حجم الابر ونمر الخيوط.

وجدير بالذكر بان تفاصيل الاشكال الموجودة والتى يشكلها سطح النسيج لايمكن تحديدها بدقة من مسافات بعيدة ولكن يمكن تحديد الشكل العام والانطباع الكلى للنسيج من تلك المسافات البعيدة إلا أننا نلاحظ أنه فى حالة القطيفة ذات الخطوط الواسعة أو بعض انواع الاقمشة الصوفية فأنه من الممكن تحديد طبيعة هذا السطح من بعض المسافات البعيدة نسبياً .

هذا ويجب تحليل العناصر التى تكون مظهر سطح النسيج وملمسه الى علاقات ارتباطيه بمساحة وحجم الشخص الذى يرتدى هذا القماش ، حيث من الملاحظ ان عدم الاتساق بين ابعاد جسم الشخص وابعاد سطح النسيج من حيث مساحات الاشكال التى تكونه تؤدى أى خلل مما يقلل من جمال وملائمة هذا السطح وشكله للمرتدى كما فى حالة ارتداء الشخص الصغير الحجم نسيج يشتمل على وحدات زخرفية كبيرة كذلك نلاحظ ان أرتداء الشخص لنسيج معين يمكن ان يسبب انطباعاً ايجابياً أو سلبياً عنه فمثلا الاشخاص كبار الحجم والوزن عند ارتدائهم تصميمات زخرفية ذات دوائر كبيره يجعلهم يبدون وكأنهم أكثر حجماً ووزناً .

الانسجة الناعمة والملتصقة:

وهى تكون ناعمة وملتصقة على الجسم وبالتالى فهى تبرز اى خط او

انحناء فى الجسم وتعكس انتظامية الجسم أو عدمه ومن ثم فهى تصلح للأفراد الراغبين فى ابراز اجسامهم مالم يتم اى تعديل فى التصميم الداخلى لها .

ويمكن تغيير درجة هذه النعومة أو الالتصاق باحداث تعديلات فى التصميم عن طريق التحزيم أو بما يتم ارتدائه من اسفل هذا النسيج أو بتخفيض درجة الالتصاق داخله مما قد تعكس نوع من الصلابه على السطح الخارجى للنسيج ومن ثم يمكن معالجة ابراز خطوط الجسم من خلال انماط وعمليات الموضة المختلفة عن طريق تخفيض هذا الالتصاق بالجسم .

الانسجة الصلبة – الانسجة الضخمة أو الكثيفة

وتفيد هذه الانسجة بما تتصف به من ابتعاد عن خطوط تحديد الجسم فى اضافة وزن وحجم وفخامة للجسم ومن ثم تفيد الاشخاص ذات القوام الجيد أو المتوسط الجسم ومن ثم فيجب تجنبها من الاشخاص صغيرى الجسم أو كبيرى الوزن وكبيرى الحجم حيث يحدث تناقض بينها وبين حجم الجسم فى حالة الاشخاص الصغيرى الحجم للغاية كذلك فهى تخلق وزناً وسمكاً زائداً للاشخاص كبيرى الحجم والوزن .

أما الاوزان المتوسطة بالنسبة لأنواع الانسجة ذات الصلابة ودرجاتها تفيد الافراد الزائدى الوزن لعدم التصاقها بجسم الفرد مع عدم خلق تعارض بين شكل التصميم وحجم اجسامهم .

التصميمات السطحية الامعة وغير الامعة

يلعب انعكاس الضوء دوراً هاماً فى اظهار حجم الفرد اكثر حجماً ، أما فى حالة الكريب والشيفون فهى انسجة ذات سطح محبب ومعروفاً ان الجبيبات التى يتوفرها طبيعة هذا السطح لهذه الانسجة يمكن ان تسبب أمتصاصاً وانعكاساً

للضوء بصورة متعاقبة – ونتيجه لحدوث نوع من الامتصاص والانعكاس للضوء فإنه يلاحظ ظهور ظل لها مما يؤثر على الاشخاص الذين لايريدون ان يظهروا بشكل أكبر حجماً عند ارتداء هذه الملابس المصنوعة من تلك الانسجة.

اما الانسجة التى تمتص الضوء تماماً فهى لا تسبب زيادة فى حجم الجسم وهى مناسبة لجميع انواع اجسام الاشخاص وهى بذلك تمتاز عن الاسطح الاخرى المجعده او المضخمة والتى قد تسبب خصائص غير مرغوبة .

الاسطح المتوسطة الخصائص

ان الافراد الذين لايرغبون فى جذب الانتباه الى اجسامهم يمكنهم اختيار تركيبات نسيجية ليست شديدة الرفع او السمك او ليست شديدة الصلابة والنعومة او ليست شديدة اللمعان او عدم اللمعان بحيث تشكل مجموعة متوسطه وبالتالى ينتج عنها تصميمات ملبسية مناسبة ومرغوبة .



خصائص الاسطح

ثالثاً: اللـــون

اللون جزء هام من الخبرة الإنسانية يكتسبها الانسان طالما يمارس نشاطاً وهو جزء حيوى من حياتنا اليومية - حاول ان تتخيل عالمنا بدون الوان حاول ذهنيا ان تذيل اللون من الطبيعة ومن التصميمات الداخلية والخارجية من الطعام والملابس ومن كل شيئ نراه ونعرفه فقد نرى أن انماط معيشتنا سوف تتغير بدرجة هائلة. ويتعرض معظمنا الى اكتئاب نفسى مفرط .

إن الفهم الكامل للون فى كل أبعاده فى وقتنا الحاضر لا يعد جزءا من المعرفة المتوفرة لدينا فقط ولكن علينا ان نتعلم الكثير ولاتزال الأبحاث المتعلقة بالالوان تشغل بال المتخصصين وذلك بسبب الجاذبية التى يتمتع بها موضوع الالوان. فاللون جزء من عالم الأسرار الذى يحيط بالازياء. فكما ان هناك ملابس الموضه وكذلك الاكسسوارات وتسريحات الشعر وزينة الوجه على الموضة فهناك أيضا ألوان على الموضة فلون معين يمكن ان يكون موضة فى فصل وموضة قديمة فى فصل آخر .

ما هو اللون ؟

فى عام ١٦٦٦م اجرى السيد اسحاق نيوتن أول تجاربه على الضوء. فبإمرار الضوء فى منشور فإنه يحدث انكسار لأشعة الضوء ويتحلل الى الوان الطيف وقد بين نيوتن ان اللون يحتويه الضوء وان اللون لايوجد فى غياب الضوء وقد حدد نيوتن سبعة الوان فى الطيف هى الأحمر والبرتقالى والأصفر والأخضر والأزرق والنيلى والبنفسجى .

وتكشف لنا الدور الذى قام به نيوتن عندما نرى قوس قذح فقوس قذح هو تحلل الضوء الى الألوان التى لها نفس الترتيب السابق . وهذا الترتيب يبقى ثابتا دائما لآن كل لون له موجه ذات طول مختلف وأطوال موجه هى اللون الأحمر

ويليها البرتقالى ثم الأصفر ثم الأخضر والأزرق والنيلى والبنفسجى (وهو أقصر موجه) .

كيف نرى اللون؟

يقوم علم الفسيولوجيا بإكتشاف وتحديد العملية الدقيقة التى ترى بها العين البشرية اللون وترجمته للعقل البشرى. وهى عملية معقدة للغاية . فاللون المنعكس من الجسم يحدد تكوين الجسم من شفافية أو عتامه ويحدد نمط الضوء المنعكس الألوان التى قد لاتنعكس ويمتصها الجسم فهى لاترى . فمثلا القماش الأخضر أخضر لآن صبغته تمتص كافة أشعة الضوء ما عدا اللون الأخضر الذى تعكسه وبهذه الطريقة تنعكس كافة الألوان لأخرى والتى ترى فإذا امتص السطح الضوء كله فإن السطح يبدو أسود اللون . أما إذا انعكس الضوء كله فإن السطح يبدو أبيض .

النظم اللونية :

تستخدم نظم كثيرة لتنظيم اللون. وهذه النظم اللونية تقوم على اساس الإهتمامات المختلفة للذين يعملون فى مجال اللون .

وهناك مجموعة كبيرة من النظم اللونية تختصر منها تلك النظم اللونية التى تستخدم كثيرا وهى نظام برانج (تعرف أحيانا بنظام بروستر) ونظام منسل وسنلخصها فيما يلى .

نظام برانج اللونى :

هذا النظام اللونى يقوم على أساس مزج ثلاث ألوان وهذا النظام هو أقدم [illegible]سط الأنظمه وأكثرها استخداما من قبل الدارسين والفنانين وهذا النظام يقوم على أساس وجود ثلاث أصناف لونيه أوليه على دائرة الألوان يتم فيها مزج صنفين لونيين أوليين متجاورين ينتج صنف لونى ثانوى وسط بين الصنفين

الأولين تعطى ثلاث ألوان ثانوية .

ألوان برانج الثلاثة الأولية : الأحمر ، الأصفر والأزرق وألوان الناتجه برانج الثلاثة الفرعية هى البرتقالى ، الأخضر ، البنفسجى .

أحمر + أصفر = برتقالى

أصفر + أزرق = أخضر

أزرق + أحمر = بنفسجى

وبإتحاد ألوان برانج الثلاثه ينتج عنها ٦ أصناف لونيه هى (أحمر برتقالى، أصفر برتقالى ، أصفر مخضر، أزرق مخضر، أزرق بنفسجى، أحمر بنفسجى)

نظام منسل :

يقوم نظام منسل على أساس خمسة أصناف لونية أساسية توضع على مسافات متساوية حول دائرة لونية وتحدد الأصناف اللونية. الأساسية بكميات متساوية من الكثافة البصرية لكل صنفين لونيين متجاورين لإنتاج أصناف لونية أولية وسيطة. تتكون الأصناف اللونية الفرعية (وسيطة) من مذج الأصناف اللونية الأولية المتجاورة.

أصناف منسل اللونية الأساسية الخمس: أحمر ، أصفر ، أخضر أزرق أرجوانى .

أصناف منسل اللونية الوسيطة الخمس : الأصفر المحمر ، الأخضر المصفر، الأزرق المخضر ، الأزرق الإرجوانى، الأحمر الإرجوانى.

ثم تنقسم الأصناف اللونية العشرة الى ١٠ أصناف لونية أخرى ويكون الناتج ١٠٠ صنف لونى يدل عليها رقم الصنف اللونى .

عجلة الألوان :

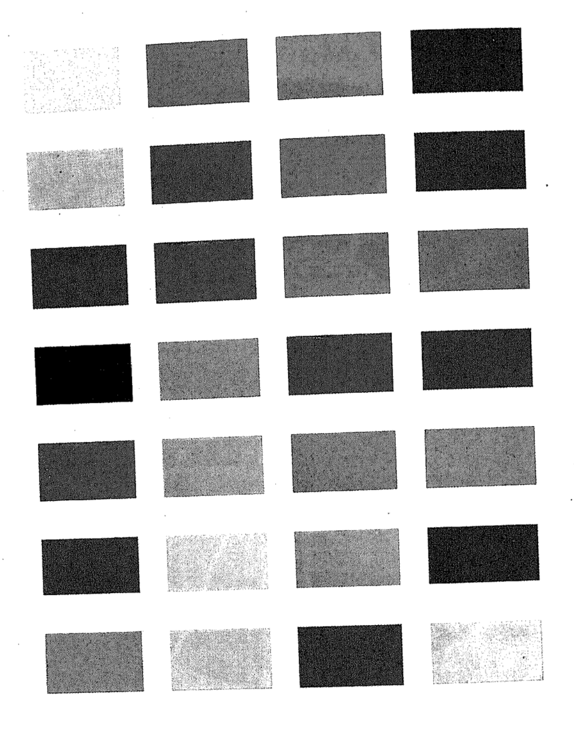
يمكن استخدام دائرة الألوان لمعرفه كيفيه خلط الألوان مع بعضها البعض فيوجد ثلاثة الوان أساسية نقيه وهى الألوان الأوليه وهى الأحمر والأصفر والأزرق وهذه الألوان لايمكن تخليقها من أى لون آخر ويمكن ان تنتج كل الألوان الاخرى عن طريق خلط هذه الألوان الاساسية – والمسافة بين هذه الألوان الثلاثة متساوية داخل دائرة الألوان . اما الألوان الثانوية وهى البرتقالى والأخضر والبنفسجى يمكن ان تنتج عن طريق خلط كميات متساوية من الألوان الأولية داخل دائرة الألوان . فاللون البرتقالى ينتج من خلط اللون الأصفر مع اللون الأحمر ، اللون الأخضر ينتج من خلط كميات متساوية من الأزرق مع الأصفر ، البنفسجى خلطة من الأحمر والأزرق ، الألوان الوسيطه نتيجه خلط كميات متساوية من الألوان الأوليه او الثانوية من المعتاد أن نذكر اولاً اسم اللون الاساسى ، والألوان المتوسطه هى الأزرق البنفسجى ، الأخضر المزرق ، الأصفر المخضر ، الاصفر البرتقالى ، الأحمر البرتقالى ، الأحمر البنفسجى .

أبعاد اللون :

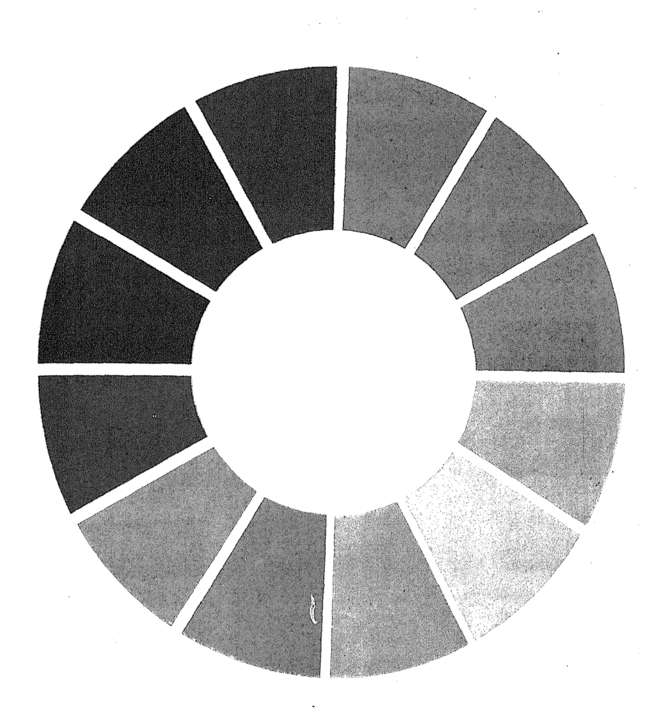
كل لون له مكان معين على أساس أنه ثلاثى الأبعاد وهى الصنف والقيمة والكثافة ولمناقشة اللون فإن معرفة المصطلحات اللونية ضرورية فوصف اللون صعب للغاية لآن كل لون له تنوعات كثيرة .وكل شخص يرى اللون بطريقة شخصية ترتبط بحدة العين والخبره السابقة مع الألوان .

١- الصنف اللونى :

الصنف اللونى هم إسم عائلة لونية مثل الأحمر أو الأزرق أو الأخضر ومصطلح الصنف اللونى غالبا ما يستخدم خطأً بدلا من كلمة اللون .. ، إن الصنف اللونى يشير فقط الى بعد واحد من أبعاد اللون .



أبعاد اللون



دائرة الالوان

الأصناف اللونية الدافئة والباردة

يمكن وصف الصنف اللونى بأنه دافئ أو بارد ، فالأصناف اللونية الدافئة هى تلك التى تجدها فى الشمس أو النهار وهى الأحمر والأصفر والبرتقالى أما الأصناف اللونية الباردة فهى نجدها فى الماء والسماء وهى الأخضر والأزرق والبنفسجى والأصناف اللونية الدافئة يمكن ان يكون لها هيئة باردة وبالعكس وفى حالة الأصناف اللونية ان تعكس الدفء والبرودة التى يحملها الصنف اللونى هو خداع البصر . والأصناف اللونية المتقدمة (تخلق ايهاما بالحركة للأمام) هى الأصناف اللونية الدافئة تجعل الأجسام والأشكال والمساحات تبدو أكبر وأكثر أهمية وأقرب من الألوان الأخرى. والأصناف اللونية الدافئة تؤكد حجم واستدارة وأبعاد الجسم.

والأصناف اللونية الباردة مثل الأرزق والأزرق المخضر ، والبنفسجى هى ألوان متراجعه وهى تجعل الأجسام والأشكال أو المساحات تبدو أصغر وأقل أهمية وأبعد عن الألوان الأخرى. فهى تقلل الى أدنى حد حجم الجسم وشكله . ولتصوير هذه الظاهرة اللونية يرتدى أثنان من الناس لهما نفس الأبعاد ملابس من نفس الطراز ولكن رداء منهما أحمر دافئ والآخر أزرق بارد وعندما تراهما من مسافه فإن الشخص الذى يرتدى اللون الدافئ يبدو أقرب وأكبر والشخص الذى يرتدى اللون البارد سوف يبدو أبعد وأصغر .

٢- القيمة اللونية

القيمة اللونية تصف درجات اللون الفاتح والغامق. فمثلا عندما يضاف الأبيض الى الصنف اللونى الأحمر ينتج الأحمر والأبيض أو الوردى وهذا اللون الجديد يوصف بأن له قيمة عالية أى أنه أفتح من الصنف اللونى الأصلى . وعندما يضاف الأبيض الى لون ما فالناتج يسمى لون خفيف عن اللون الأصلى

وعندما يضاف الأسود الى الأحمر ينتج أحمر مسود . وهذا اللون الجديد يوصف بأنه له قيمة منخفضه أى أنه أغمق من الصنف اللونى الأصلى. فالاسود مضافا الى الصنف اللونى ينتج تفاوتا طفيفا فى اللون عن اللون الأصلى. وهناك إمكانيات لاحد لها تؤثر فى درجات قيمة اللون .

فمثلا : الأخضر – بالاضافة الى الأبيض يعطى لون أخضر فاتح

الأخضر – بالاضافة للأسود تعطى لون زيتونى

البرتقالى – بالاضافة للأسود يعطى لون الصدأ

الأحمر – بالاضافة للأبيض يعطى لون وردى

الإحمر – بالاضافة للأسود يعطى قرمزى مائل للسواد

ان القيمة اللونية هى واحدة من خطط الألوان التى تستخدم مشتقات وظلال مختفة القيمة وغالباً ماتكون مريحة للعين وتعطى احساس بالبروده فى الاجزاء الحادة . ففى الصيف تكون معظم الملابس تميل الى اللون الابيض او الألوان الفاتحه التى تعكس الاحساس بالبرودة، وفى الشتاء تلجأ الى ارتداء الألوان القاتمه التى تساعد على الشعور بالدفء . فاللون الأسود يعطى الشعور بالدفء لمرتديه .

القيمة اللونية وتلون الجلد

يمكن للتباينات فى القيم اللونية أن نستفيد من هذه القيم اللونية المستخدمة فى الملابس حيث يكون لها تأثير على تلوين الجلد فالأشخاص ذو البشرة الشاحبة والشقراء يجدون أن القيم اللونية العالية قد تجعلهم يبدون أكثر شحوبا أما ذو البشرة الخمرى فقد يجدون أن القيم اللونيه منخفضه تمنح اللون المتوسطة مما يساعد على تخفيف لون بشرتهم فالقيم اللونية الفاتحة عموما تمنح اللون الفاتح للجلد وهى اختيار جيد للراغبين فى ان تبدو بشرتهم أكثر اشرقا من حيث اللون،

كذلك فإن الذين يتميزون باللون الفاتح والشعر الفاتح فأن التأثير الذى يحدثه اللون من الملابس ذات القيمة اللونية الغامقة يعطى احساس وتأثير جمالى مطلوب .

إما ما يتميزون باللون الغامق فيناسبهم الألوان ذات قيمة لونية فاتحة وهذا يحدث بالتأثير الناتج من إرتدائهم ملابس ذات قيمة لونية عالية . وتستخدم مساحيق معينة لتغيير قيمه أو شدة الألوان الموجودة فى الجلد فظلال العين تستخدم لتغميق منطقة العين وأقلام الحواجب لتغميق الحاجبين ويتم استخدام المساحيق التى تصحح أخطاء الوجه بإستخدام أقلام بيضاء أو كريمات .

٣- الكثافة اللونية

الكثافة اللونية مصطلح يستخدم لوصف نقاء اللون والكثافة اللونية يعبر عنها بإعتبارها قوة أو ضعف اللون أى سطوته وعتامته (ودرجة تشعبه) فالألوان ذات الكثافة العالية هى الألوان النقية القوية، الساطعة المشبعة والألوان ذات الكثافة المنخفضة هى الألوان الضعيفه الرمادية والمعتمة وعلى دائرة اللون فإن كل صنف هو فى العادة يظهر وهو فى أعلى كثافته وهذا يعنى أن الأصفر فى أقصى تشعبه وإشراقه ولمعانه وينطبق نفس الشيئ على أى صنف لونى على دائرة الألوان .

الكثافة اللونية وإختيار الملابس

كثافة اللون أداه فعالة لإيجاد كل من التنويع ودقة التمييز فى دولاب الملابس واللإستخدام الماهر للكثافة اللونية يمكن ان يوسع مجموعة الملابس الأساسية ويخلق المدى الواسع من تأثيرات الإكسسوارات رغم ان الملابس الأساسية هى بلا تغيير فقد تسبب الكثافة اللونية قدرة على لفت الأنظار فإن اللون الملفت يفرض نفسه على الذاكرة بينما الملابس غير الملفتة تمر دون أن



اللون و تاثيره الفسيولوجي

يلحظها أحد ، أن الكميات الضئيله من اللون ذى الكثافة العالية يمكن استخدامها لتوجيه ولفت عين المشاهد نحو أى منطقة من الجسم مطلوب تأكيدها. وهكذا فإن إستخدام الكثافة اللونية هى أسلوب هام فى خلق الإيهامات المتعلقة بالملابس.

الكثافة اللونية وإرتباطها بتكوين الجسم

الألوان الساطعة القوية، عالية الكثافة تكون بارزة وتجعل الجسم يبدوا أكبر أما الألوان المعتمة، الضعيفه، المنخفضة الكثافة هى أقل بروزا ويجعل الجسد يبدو أصغر .

ويمكن الإستفادة من كثافة الألوان بوضعها أمام خلفيات مختلفة فالألوان تبدو جذابه أكثر عندما توضع أمام خلفيات أقل لونا أو رمادية أو سوداء وهكذا فالاحمر يظهر أكثر إحمرارا أو أكثر سطوعا أو أقوى أو أكثر كثافة عندما يوضع أمام خلفية من لون معتم أو أبيض أو رمادى أو أسود وفى اختيار الملابس تذكر أنه كلما كانت كثافة اللون أعلى كلما زاد الإنتباه نحوه فالألوان ذات الكثافة العالية تؤكد تكوينات الجسم .

والألوان يمكن ان نجعلها تبدو أقل كثافة بوضعها بجانب الألوان المجاورة لها على دائرة اللون (الألوان المشابهة) وهكذا فإن الأحمر يبدو أقل احمرارا وأعتم وأضعف وأدنى كثافه عندما يوضع بجانب لون مشابه مثل البرتقالى أو الأحمر المزرق. وهذا التأثير يمكن ملاحظته فى مختلف تصميمات الأقمشه، والألوان تبدو أكثر كثافة عند وضعها بجانب أو قريبا من الألوان العكسية لها على دائرة اللون (الألوان المكملة) وهكذا فالأحمر يبدو أكثر احمرارا عند وضعه بجانب اللون المكمل له أى الأخضر .

الكثافة وارتباطها باللون الشخصى:

عند تناول استخدام الألوان ذات الكثافة العالية فإن علاقتها بالألوان الشخصية يجب تحليلها بعناية فالأصناف اللونية التى لها كثافة أكبر من كثافة لون الشعر تسلب من الشعر بعضا من لونه فيما عدا اللونين البنى والبندقى يزيد من كثافة أى صنف لونى يناسبها من حيث الكثافة اللونية. فالعيون البنيه تستفيد أكثر استفادة من التفاوت الخفيف المتباين عالى الكثافة اللونية. فالعيون ذات اللون البندقى تعكس ألوان البيئة فى ارتباط مباشر مع درجة لمعانها .

ان الألوان عالية الكثافة تبرز الألوان المكملة لها .وهذا يعنى ان الأخضر عالى الكثافة يبرز الأحمر المكمل له فى أى منطقة لونية قريبه وهذا يحدث كثيرا فى لون الجلد فالفستان الأخضر الساطع يجعل البشرة السمراء تبدو قرمزية والألوان المكملة للبنفسجى والأصفر لها نفس التأثير والرداء اللبنفسجى قد يبرز اللون الأصفر فى البشرة الزيتونى والشقراء عند إرتدائها نفس الألوان تبدو كأنها مصابة بمرض الصفراء إلا أن هذا التأثير لايكون دائما سلبيا فالدبوس البرتقالى الساطع قد يبرز زرقة العينين كما يمكن للعباءة الخضراء أن تجعل الوجنتين الورديتين أكثر اشراقا وأحيانا تزداد كثافة اللون باتحاده مع الألوان المحايده كالأبيض أو الأسود فاللون المكثف قد يكون له تأثير عميق إذا وضع الى جانب لون مشابه .

قدرة جاذبية الكثافة اللونية

القاعدة التقليدية فى تناسب الألوان وهى ما تسمى أحيانا بقانون المساحات اللونية تحدد النسبة بين الألوان ذات الكثافة العالية والألوان ذات الكثافة المنخفضة فى زى ما، ان قانون المساحات اللونية ينص على ان الألوان المشرقة والمشبعه يجب ان تستخدم فى المساحات الصغيرة وأن الألوان الأقل كثافة أو

المحايدة يجب أن تستخدم فى المساحات الأكبر .

والموضة تتجاهل أحيانا هذه القاعدة وتعرض أزياء تكون بكاملها من الألوان عالية الكثافة إلا أن هذه القاعدة يحسن مراعاتها بعناية لعدة أسباب منها.



ان الأزياء التى تكون بكاملها من لون عالى الكثافة تعطى انطباعا بأن شخصية مرتديها يمكن السيطرة عليه .

كما أن استخدام الخداع البصرى بإستخدام كثافة الألوان عن طريق إتباع تلك القاعدة أى عند إستخدام الكمية الصغيرة من اللون المشبع يفيد فى إبراز لون العين أو الشعر أو الجلد حيث يكون لها تأثيرا أقوى من تأثير المساحة اللونية الكبيرة .

مما سبق يتضح أن اللون من اكثر عناصر التصميم اثارة وجاذبية ، فاللون يساعدنا فى التعرف بانفسنا وكذلك فأنه يؤثر فى مشاعرنا فيكسبنا الشعور اما بالدفء او بالبروده كما انه يكسب الفرد مظهر مختلف عن الشكل الحقيقى له ، فقد يكسب اللون الفرد طولا زائدا عن طوله الاصلى او يكسبه حجم اكبر من حجمه الطبيعى اى ان اللون عادة ما يستخدم كأحد اساليب الخداع البصرى فى مجال التصميم .

ان افضل الالوان تلك التى تظهر بشكل جيد وحسن ، لذلك لابد من معرفة كيفية استعمال الالوان فاللون اول ما يأخذ البصر عند الشراء او تجاه الملابس المرتداه ، فاختيار الملابس غالبا ما يرجع للون لذلك فان صناعة الملابس تفضل التركيز على الالوان الجديدة او التوليفات الجديدة للالوان فى كل موسم وعندما يكون اللون منتشر او شائع فإن المصممون يعطونها اسماء جديدة كموضة جديدة مثال، الازرق الملكى، الوردى، الاصفر الذهبى، الاحمر الدموى، الاخضر الزيتونى ، البنفسجى الوردى . وكل هذه الالوان موجودة ولكن بتغير شدتها يؤدى الى الحصول على لون جديد بمسمى جديد وهذا اللون وهذا المسمى يكون هو الموضة . فالالوان تستعمل لجذب الانتباه ولاقناع الفرد بالاحتياج لارتداء الوان الموضة ويعتبر اللون احد المؤثرات والادوات التى تستخدم فى التأثير على المشاعر لاقتناء عدد من الملابس الجديدة ذات الالوان الحديثة وذلك لاشباع كثير من الحاجات النفسية والاجتماعية للفرد.

رموز اللون :

يقول بعض الافراد ان الألوان التى ترتديها تعكس شخصيتنا وهذه حقيقةفى كثير من الاحيان، فيكون للالوان رموز محددة مما يعطيها قيمة فى عملية الاتصال بين الافراد . فالألوان المحددة يكون لها معانى معينة ومحددة، فاذا

ارتديت بصفة دائما اللون الازرق فان هذا يدل على انك وحيد وحزين ، ولو كان اللون احمر فهذا يدل على سرعة غضبك وفى بعض الاحيان يعطى اللون الاخضر احساسا بالحقد وفى بعض الاحيان يكون للالوان معانى ذات دلالة خاصه ، فهناك بعض البلاد يكون للالوان المكون منها اعلامها معانى خاصة، كما ان الالوان الخاصه بالزى المدرسى او التى يرتديها الفريق الرياضى وفريق الموسيقيين عادة ما تمثلهما معانى خاصة أيضا، فهناك بعض الالوان التى لها القدرة على تهدئة النفوس والارواح وبعضها يؤثر على الحاله النفسية للاشخاص عند مشاهدتها فالالوان الزاهية الصافيه تعكس البهجه عكس الالوان القائمة او المظلمة كما ان الالوان تعطى الاحساس بالسعادة فلها تأثير مهدىء وقد تشد الانتباه اليها. وللالوان اهمية من حيث اختيارها لمداخل بعض المبانى بسبب تأثيرها على النفس البشرية فعند استخدام اللون الاحمر فانه يزيد الشعور بالراحه والنظافة والحيوية كما يمكن ان يساعد ايضا على جذب الانتباه . وغالبا ما تستخدم المحلات التجارية الالوان الزاهية لتحث الافراد وتشجعهم على الشراء على عكس الفصول الدراسية غالبا ما تكون من الالوان الهادئه او المحايدة لتشجيع الدراسة.

لقد وضعت بعض العلاقات او الارتباطات الفسيولوجية فى الالوان وبمعرفة هذه المعانى للالوان نستطيع ان نختار الالوان المناسبة للملابس التى تلائم اجسامنا والمناسبه التى ترتدى من اجلها ، كأرتداء اللون الاسود فى المناسبات غير المبهجة وارتداء اللون الابيض فى المناسبات السعيدة وارتداء اللون البرتقالى فى الحفلات واللون الازرق لزيارة الاصدقاء فى المستشفيات فاللون له تأثير كبير فى حياتنا .

خلط الألوان فى الملابس Accented Neutral Color

وهو ارتداء أكثر من لون فى قطع ملبسيه متعددة فى وقت واحد ، مثال لذلك اتحاد الأبيض والأسود والرمادى معاً فى بعض الاحيان ، من امثله ذلك تلك المجموعة كارتداء بدله رمادى او اسود مع قميص ابيض ورابطة عنق حمراء وهذه الخلطة فى الألوان غالباً ما تكون مرضيه للعين ومحببه فى الملبس.

وهناك قاعدة اساسية فى الألوان هى ان اللون الذى يبدو ومناسب يمكن استخدامه كما ان اضافه لون أخر بغرض احداث التركيز يفضل ان يوضع فى اماكن اما قرب الوجه أو الاكتاف أو حول منطقه الصدر .

* استعمال الالوان فى الملابس :

تبدو كل الالوان جميلة وتعتمد دائماً على الذوق الشخصى، بشرط ان تستعمل بحكمه عندما تخلط جيداً والاختلاط الخاطئ للألوان يجعل الملبس يبدو فى صورة سيئه وغالباً ما ينتج الانسجام الجيد عندما تكون اختلاط كل من القيمه واللون والشدة فى شكل مرضى وجيد . والاتجاه نحو خلط الألوان التى تعتبر منسجمه تتغير بتغير صيحه الموضه ومن الأفضل لكل فردآن يختار الصوره المنسجمه من الموضه والتى تلائمه . بالرغم من ان الموضه تكسر القوانين فإن الألوان لابد وان تراعى الاسس التاليه حتى نحصل على افضل النتائج .

* استخدام الألوان السوداء :

يبدو بصورة جيدة فى الملابس الرسميه وألوان ملابس بعض الهيئات ما يتناسب مع الألوان المكملة ولذا يبدو الزى مثيراً او حيوى وهذه الألوان قد

تعطى احساساً بالقوة كما أن ذلك فان استعمالها فى صورة مشتقات يمكن ان تعطى نتيجة مرضية . فبإستخدام لون مشتق رقيق من أحد الألوان مع الأسود غالباً مايعطى شكل جذاب عند استخدامه مع ظل عميق من لون اخر، كما قد يستخدم درجات مختلفة الشده من الألوان او قد تستعمل مساحة اكبر من لون معين ومساحة اصغر من لون آخر مع هذه الألوان السوداء فتعطى شكل جذاب .

* انفصال الألوان المكمله فى خلطة الألوان :

هى اشتراك لون واحد مع لونين على جانبى اللون المكمل له ، مثلا الأزرق يمكن ان يستعمل مع الأصفر البرتقالى او الأحمر البرتقالى وهى من الألوان الزاهيه فى خطة الألوان .

* خلط الألوان Traid Color Scheme

وهى خلط الألوان بمساحات متساوية فى دائرة الألوان ، مثال الأحمر ، الأصفر ، الأزرق البنفسجى ، الأخضر ، البرتقالى ، فان لهما انسجام كبير جداً ، ولتخفيف الانسجام يمكنه استخدام قيم اقل شدة فى خلط الألوان. فيمكن ارتداء مساحه كبيره من احد الألوان فى مشتق أو ظل الألوان وتستعمل كميه صغيره من اللونين اللاخرين – كما يمكن استخدام مشتق واحد من اللون . كأستخدام البنطلون الأزرق مع القميص الأزرق الفاتح يمثل الاحادية فى الألوان، واستخدام البنطلون البنى مع القميص البيج مثال لاستخدام الألوان المحايده بحيث انها تشد الانتباه .

* خطة الألوان المتجاوره :

وهى عبارة عن استعمال الألوان المتجاوره فى دائرة الألوان وفى بعض الاحيان تسمى الألوان المتصلة حيث يمكن استخدام اثنان او ثلاث منها معاً .

ولتجنب التكرار فى ملابسك يمكن ان تستعمل مختلف الدرجات والقيم مختلفة الشدة لاحداث الانسجام فيما بينها كأستعمال اللون الأخضر والأزرق معاً . او البرتقالى مع الأصفر او الوردى والبنفسجى واشتراك الأصفر والأصفر المخضر والأخضر هى عمليه تجاور مع هذه الألوان الثلاث. كما ان استخدام الأصفر ، البرتقالى ، الأحمر ماهى إلا عمليه تجاور فى دائرة الألوان ، كما ان الأزرق والأخضر والسماوى والمسائى تتجاور ايضاً فى دائرة الألوان .

خطة الألوان المكملة :-

وهى استعمال الألوان المتقابلة فى عجلة الألوان ، وفى الحقيقه تبدو الألوان فى صورة ازهى عندما تستخدم جنباً الى جنب ومثال للألوان المكمله هى الأزرق والبرتقالى البنفسجى والأصفر والأحمر والأخضر .

ويمكن تصنيف دائرة الألوان الى ألوان دافئة وألوان باردة ، الألوان الدافئة هى الأحمر ، البرتقالى ، الأصفر فتظهر دافئة مثل الشمعه المشتعله ، اما الألوان الباردة منها الأخضر ، الأزرق ، البنفجسى حيث انها تذكرنا بالماء البارد او بالسماء – والبرتقالى هو ادفئ الألوان والأزرق هو اكثرها بروده كما تعطى الألوان الدافئه الشعور بالبهجه والحركة والفرح حيث يظهروا الملامح الاساسيه والحالة النفسية فى صورة مرحه ، وعلى الرغم من ذلك فان استخدامهم فى صورة خاطئة فانهم يعكسوا الاحساس بالغضب . والألوان الدافئه تظهر الجسم فى صوره اكبر، كما يجعل اللون الأبيض والألوان الفاتحه أن تبدو الأشياء فى صوره اكبر كما ان الألوان الباردة تعطى احساس بالهدوء والراحة ولكن المبالغة فى استخدامها يكون لها تأثير عكسى حيث انها تعطى احساس بالاكتئاب .

والألوان الباردة غالباً ماتظهر مرتديه مبتعداً عن المشاهد حيث يبدو الجسم فى صوره أصغر وغالباً مايستخدمها مصممى الأزياء لجعل الاشياء الكبيره تبدو

اصغر حجماً .

بعض التأثيرات الفيسولوجية للالوان :

اللون الاحمر : الشعور بالدفء ، الخطر ، الغضب ، عاطفى ، حساس ، مثير، متقلب.

اللون البنفسجى: ملكى ، محدد ، قوى ، وراقى ، غامض ، حكيم ، عاطفى
اللون البرتقالى : حيوى ، مبهج ، مفرح ، دافىء ، وحيوية .

اللون الاصفر : زاهى ، مبهج ، دافىء ، مريح، مضيئ .

اللون الاخضر : هدوء ، بارد ، جميل ، متزن ، الراحه .

اللون الابيض : برأة ، شباب ، ايمان ، نقاء ، سلام .

اللون الازرق : سلام ، هدوء ، راحة ، حقيقى، بارد ، رسمى ، حزين ، مكتئب .

اللون الاسود : غموض، حزين ، جدية ، هدوء ، قوة ، حكيم ، واقعى .

اللون الرمادى : متواضع ، حزين ، حكيم .

اللون البنى : عملى – حيوى – هدوء .

الازرق : يلائم غالبية الافراد ويلائم ملابس الرياضة او الملابس ذات الطابع الكلاسيكى .

البيج والرمادى : يعطى صورة جميلة وكلا اللونين يتسم بالهدوء

الابيض : يبدو محايد مع كل الالوان الاخرى والابيض المعتم غالبا ما يكون افضل على معظم الافراد.

اللون وتأثيره الفسيولوچى

الاحمر ، الاخضر ، الازرق لهم كثير من المشتقات والظلال والشدة التى تلائم جميع المناسبات والاصفر يلائم ملابس الصباح او الملابس المرحه ولكنه يعطى نتيجة مرضية مع ألوان البشرة الداكنة اما الألوان الزاهية فهى حيويه ومرحه ومناسبه للملابس الرياضية .

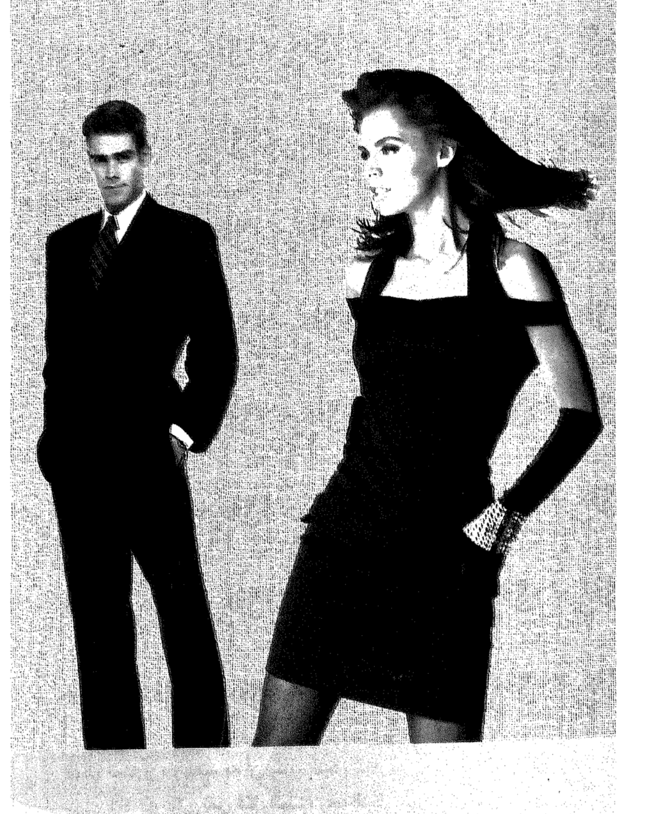
تأثير الاضاءة على الالوان

تتغير الالوان عند تغير الاضاءة ، فالاضواء الصفراء تجعل الالوان تبدو ازهى اما ضوء الفلورسنت يعطى تأثير مختلف على اللون الطبيعى – فاللون الفلورسنت يجعل الالوان غالبا تميل الى اللون الازرق ولذلك يجب اختيار الالوان التى تكسب الفرد جمال واشراقه فى البيئة التى سوف ترتدى فيها .

انسجام الألوان

ان انسجام الألوان له تأثير كبير بفعل اختلاط لونين معاً فاللون الابيض والاسود يعطيان انسجام قوى او الاسود والأخضر والأصفر فهما محدودان للغاية ويعطيان الاحساس بالحزن اما الانسجام بين الألوان يجعلها تبدو بصورة أزهى.

واستعمال اللون مع لون محايد يجعل اللون يبدو ازهى مثل الأبيض والرمادى يبدو ازهى عند استعمالهم مع اللون الأسود، والألوان التى لها قيمة متوسطه ومنخفضه تبدو عادة اعمق عندما تستعمل مع مساحة فاتحه من الألوان، والألوان الفاتحه تبدو فاتحة اكثر عند استخدامها مع مساحه داكنه ، كما ان قوام او خشونه او البريق للخامه يؤثر على اللون، فيختلف درجه اللون الواحده من خامه مثل الكردونيه الى خامه أخرى مثل الستان .



المساحة فى الألوان

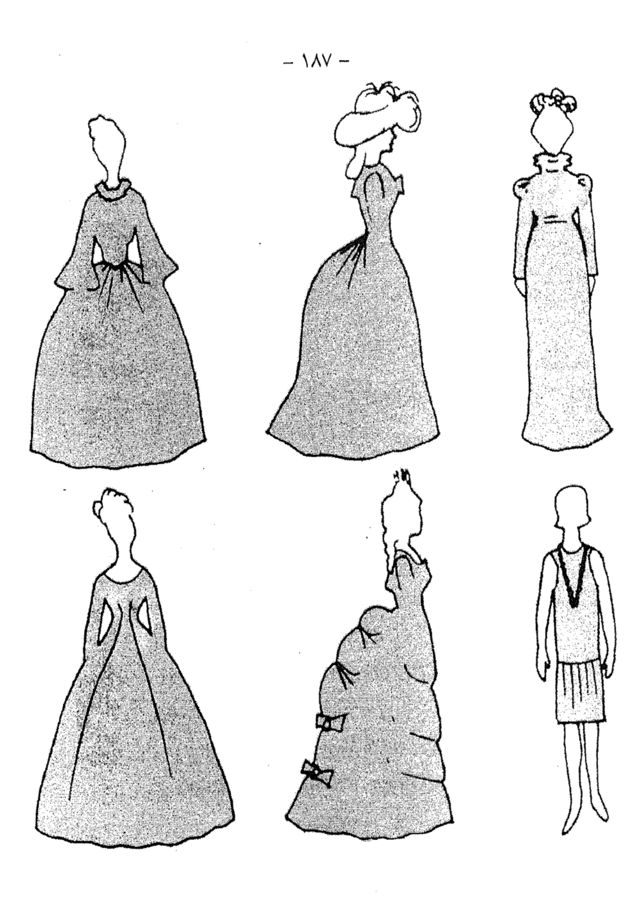
تؤثر مساحة اللون على شكل اللون النهائى ، فعند وضع اللون الأبيض او الأحمر فى مساحه صغيرة قد يظهر بلون وردى وقد يكون ذلك التأثير مستحب ويعتمد هذا على التأثير المراد اظهاره او احداثه ، واذا كان اللون المراد ارتدائه ذات مساحات متساوية سواء فاتحة او داكنة فانه يعطى تأثير غير جذاب فيفضل ان يكون اللون القائم فى مساحة مختلفة عن اللون الفاتح او العكس، ويبدو اللون أنه اكثر اتزاناً عند استعمال المساحة الفاتحه أكبر من المساحة الداكنة.

رابعاً : الشكل Silhouette

إن الشكل هو ذلك العنصر الذى يعكس الأبعاد الخارجية لتلك الخطوط المحددة للجسم ويتضمن الفراغات أو المساحات، وهو الذى يعطى تحديداً خارجيا أساسيا للتصميم المبتكر وهذه الحدود الخارجية للشكل يمكن تغييرها عن طريق رفع أو خفض خط الذيل فى الجونلة أو الجاكيت أو الأكمام أو بواسطة توسيع او تضييق الجونلة أو الأكمام أو فتحات العنق. وعن طريق تغيير هذه المواضع فى الشكل الأساس فإن التصميم يظهر بعدة صور عدة ، وعلى ذلك فإنه يمكن إبتكار تصميمات مختلفة بقدر الإمكان بإستخدام حدود خارجية مختلفة Silhouettes أى الشكل العام للزى ، وعادة تستخدم كلمة Silhouettes فى تصميم الأزياء لوصف الشكل ويعتبر الشكل الخارجى للزى من أهم العناصر وغالبا ما نصف أى زى بشكله الخارجى قبل الدخول فى التفاصيل الداخلية وشكل التصميم يتخذ مجموعة من الاشكال التالية :

أ- الشكل المتكرر : ويقصد به أن يكون الشكل الخارجى ملتصقا بالجسد تماما وعلى ذلك فهو يكرر نفس شكل الجسم، وهذا الشكل يبرز عيوب الجسم .

ب- الشكل المتباين : وفيه يكون الشكل الخارجى للزى متباينا مع خطوط الجسم



الأشكال عبر العصــور

وهذا النوع من التصميم فى استطاعته أن يخفى كثير من عيوب الجسم

ج- الشكل المتنقل : فى هذا الشكل يكون التصميم الخارجى متنقلا بين أجزاء الجسم دون أن يلتصق به، ويعتبر هذا التصميم أكثر جمالا وفتنة عن الشكل المتكرر وفيه يتحرك الوسط من مكانه إما لأعلى (الأمبير) أو لأسفل (تاى باس) وأيضا خط الكم قد ينتقل من مكانه .... الخ ؟

إن الشكل يمثل المشكلة المحورية الهامة فى التصميم حيث تتداخل كل عناصر التصميم من الخطوط والألوان والخامة لتعطى الشكل. وتعتبر العناصر الشكلية هى المبادئ الأولى فى تصميم الأزياء، ويجب دراسة هذه العناصر لفهمها .

والمصمم المبتكر هو الذى يفكر فى الشكل الخارجى للتصميم ليعطى الفرد الشكل الذى لم يتعود عليه، حيث أن المرأة تحب التغيير وتجرى وراء كل جديد – ويعتبر المصمم ناجحا كلما كانت تصميماته ذات أصالة ويكسب الجسم شكلا جماليا يخفى فيه العيوب ويظهر كل ماهو جميل . أن الأشكال تظهر من خلال ارتباط العين بنقط الفراغ والمساحة وشكل الجسم .



تأثير الشكل على أبعاد الجسم

ثانياً : أسس ومبادئ التصميم

The principles of Designe

ان مهمة كل فنان هى ترتيب وتنسيق كل عناصر التصميم لينتج عمل متكامل. ولتنفيذ تصميم مبدع يجب تنظيم جميع السبل والأدوات المتاحة التى تؤدى الى نتائج وأثار مرغوبه حيث يعتمد هذا على استغلال فن الفرد وكل تصميم يظهر طرق أو أساليب استخدام العناصر الأساسية فى التفصيل مثل الخطوط والشكل واللون والمساحة ونوعية القماش . كما أن عملية تنظيم التصميم تعتمد أساسا على فن وذوق الفرد فى تنفيذ ذلك . كذلك يعتمد تقييم التصميم على ذوق المستهلك. وفى حضارتنا المعاصرة نرى كثير من الناس يستخدمون وسائل وأساليب تعرف بمبادئ التصميم كأساس وكقاعدة للحكم الفنى والذوقى على الشيئ وهذه تشمل أسس ومبادئ التصميم ويشار اليها بالتوازن والتناسب والوحدة والتركيز والإيقاع كما يجب أن نضع فى أذهاننا ونعى أن هذه الأسس والمبادئ للتصميم مراد منها خلق التوافق والوحدة والملاءمة لكل عناصر التصميم وأهداف التصميم كما أنها أيضا تساعد فى الوصول الى تنفيذ الشيئ المثالى وتحقيق أجمل التصميمات وكما وضحنا سلفا فإن أسس ومبادئ التصميم غالبا ماتستخدم كوسيله للحكم على صلاحية أى عمل فنى ابداعى بما فى ذلك تصميم الحلى والفساتين والبدل ومن المؤكد أن مبادئ وأحكام التقييم بالنسبة لآى عمل فنى هى نفسها اسس التصميم لهذا العمل حيث أنها ذاتية أى تعتمد على ذات الإنسان فى التذوق والتقييم وتعبر عن القيم الثقافية والحضارية بالنسبة لعصر الفنان كما أنها فى حد ذاتها آراء ووجهات نظر فردية تعتمد على ذوق الفرد وفنه وإبداعه للعمل. وهناك بعض الخلافات بين العلماء فى تحديد أسس ومبادئ التصميم وتوضيحها والمبادئ والأسس التى غالباً ما تستخدم فى تقييم الملابس هى المبادئ التى يشملها ويتضمنها هذا الجزء.

وقد وضح فولكتر كيفيه استخدام أسس وبمادئ التصميم من قبل الفنان حيث وضح أن الفنان لا يطبق أسس التصميم أثناء العمل تطبيقا مقصودا حيث أن العمل ونظام العمل يتطور ويكون أكثر وضوحا بعد اتمامه فأثناء العمل يكون الفنان منهمكا فى عملية الخلق والإبداع لعمله ويرغب فى مراجعة عمله من حين لأخر ليقيمه ويفحص ويختبر ما وصل اليه ويحذف ما لم يعجبه فى عمله أثناء الإبداع وينظر الفنان دائماً نظرة موضوعية ونقد لعمله حتى يخرج فى النهاية بعمل مبدع خالى من القصور والعيوب وفى هذه الأوقات أى الأوقات التى يعمل فيها الفنان يقوم بتقييم عمله من حين لأخر مستخدما أسس ومبادئ التصميم سواء كان يشعر بذلك أم لم يشعر . المهم أنها تتم جنباً الى جنب مع الإستمرارية فى العمل . وكون الفنان يراجع عمله ويقيمه هذا فى حد ذاته تطبيق لمبادئ وأسس التصميم ونستطيع استخدام مبادئ التصميم فى عمل وتقييم تصميمات الملابس على الفرد أو بعيدا عن الفرد مثل الملابس الجاهزة كما يجب أن يكون مصمم الأزياء على علم وفهم وإدارك بالمصطلحات الفنية وأسس التصميم والتفصيل . ومن المصطلحات الفنية التى تعتبر أساس الفن الإبداعى فى تصميم الملابس ما يلى : الإنسجام والتوافق التناسق والتناسب والتآلف والإيقاع والوحدة كل هذه العناصر تعتبر أيضا من أسس التصميم والآن نقوم بتوضيح هذه الأسس كل على حدة .

الإتـــــزان Balance

يعرف Balance أو التوازن بعملية التوزيع المتساوى والمتكافئ الفعلى للشيئ من نقطة مركزية أو مسافة – أى أنها حالة من الاتزان والغرض من هذه العملية وجود ارتباط مقنع وعلاقة وثيقة بين كل أجزاء التصميم وعندما ما يتم التوافق والإنسجام بين عناصر التصميم مثل الخطوط والشكل واللون والمساحة ونوع



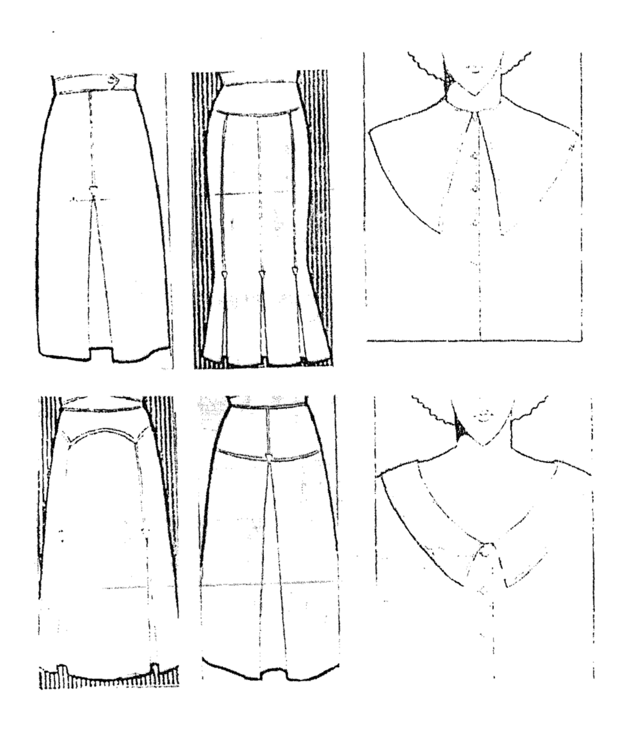
أنواع مختلفة من الأتزان

القماش فقد ينتج عن ذلك ذوق متناسق « هارمونى» بين كل أجزاء التصميم .

ومن الأنواع العديدة لعملية الإتزان هى الإتزان المتماثل – الإتزان غير المتماثل والأتزان الفطرى والاشعاعى – الأتزان الافقى .

أولاً : الإتزان المتماثل Formal Balance

يحدث هذا النوع من الإتزان عندما تكون الأجزاء المماثلة متساوية الأبعاد من المحور سواء كان هذا حقيقى أو تصورى . وتبدو هذه الأجزاء مكمله ومساويه لبعضها البعض كما يمكن القول بأنه عند قياس الاجزاء من المحور نجد أن نصف التصميم يعكس تماما النصف الآخر وهذا يؤدى الى الإتزان العام. ومثالا للإتزان المتماثل هو ذلك الإتزان الممثل لجسم الإنسان فإذا مانظرنا اليه من الأمام والخلف نجد أن هناك تماثل فى نصفى الأمام ونصفى الخلف كما أن هناك عديد من الأمثلة للإتزان المتماثل توجد فى الملابس مثل قميص الرجال الذى يتكون من صف او صفين من ثنيات مخيطة ويفتح بإستخدام أزرار يعطى الإتزان المتماثل ومن ناحية التصميم البنائى أيضا يلزم توافر التوافق الشكلى للملبس حيث يضفى عليه الأناقة والوقار كما أن اللون ونوعيه القماش وطريقة التفصيل « القصة» تزيد من تماثل وانسجام الملبس فى تصميم الأزياء، ويجب مراعاة ذلك من تصميم الأزياء أثناء التفصيل أو بالنسبة للجاهز وهذا يرجع لنظرة الإنسان للتوزيع المتكافئ لكل عناصر التصميم من المحور سواء كان ذلك فعلى أو تصورى حيث يكون هناك حكما وتقييما للملابس والاناقة على أن يكون مناسب ومتوافق مع جسم الإنسان . ولذلك نجد أن التصميمات التى تتميز بالإتزان تعطى انطباعا بالإستقرار لجسم الإنسان ويرجع ذلك لوضع كل أجزاء التصميم فى الأماكن الطبيعية للجسم مما يكسب الزى فى النهاية تصميم مبدع وكلما زاد اتزان أجزاء التصميم كلما كان عملا مبدعا .



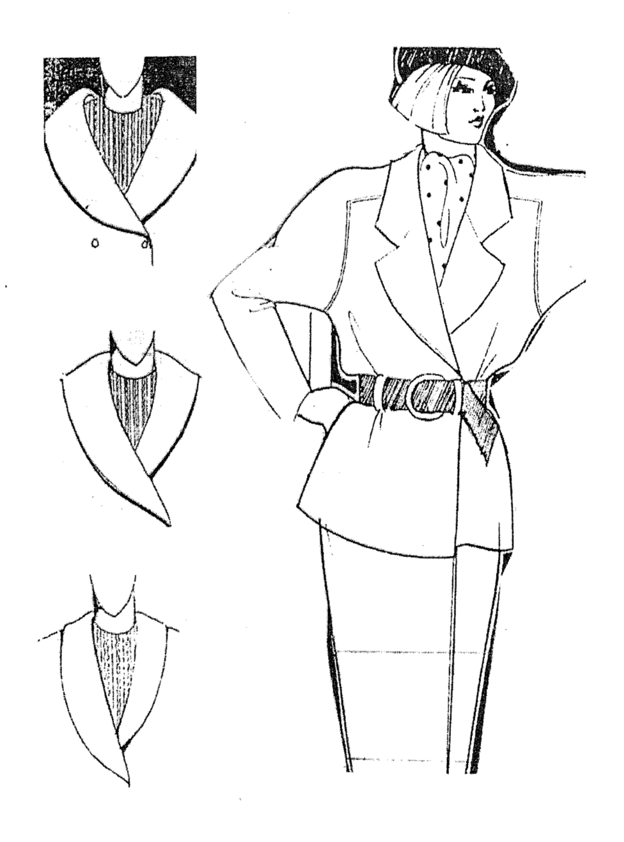
الأتـــزان المتماثل

ثانيا : الإتزان غير المتماثل Informal Balance

يتم هذا النوع من الإتزان عندما توضع أجزاء التصميم بطريقة غير متساوية وغير مطابقة على كلا جانبى المحور أوبمنطقة الوسط والنظرة الجانبية لجسم الإنسان المعتدل فى وزنه هى مثال لهذا النوع من الإتزان غير المتماثل بمعنى أن قطعة القماش الموجودة بالجهة الأمامية لاتتناسب ولا تتساوى فى حجمها وثقلها مع قطعة القماش الموجودة فى جهة الظهر . لذا يجب التوافق بينهما وهذا الإتزان يعطى الإنسجام الجوهرى ويمكن ملاحظته من خلال النظرة الجانبية لهيئة جسم الإنسان العادى بمعنى أنه على مصمم الأزياء أن يلقى نظرة من الجانب حتى يتأكد من وجود التوافق والإنسجام بين منطقة الأمام ومنطقة الخلف حتى تتكافئ وتتناسب وصلتى القماش المستخدمة فى الملبس من حيث الثقل والحجم ومثال آخر النسبة بين الرأس والجسم بالنسبة لجسم الفرد تتناسب مع طول الساق والأطراف لذا يلزم وجود هذا النوع من الإتزان أثناء التفصيل بحيث يعطى انسجاما بين طول الجسم وبين طول الأطراف وحجم وطول السيقان .

ومثالا على ذلك القميص والبلوزة الكروازيه دائما يستخدم كنموذج لهذا الشكل وفى هذا النوع من الملابس فإن حجم جانب معين منه يكون أكبر من الآخر ومثال آخر هو وجود جيب واحد فقط من جانب واحد فى القمصان أو الفستان وبالرغم من ذلك فأنه يحدث توافق وانسجام وتوازن جوهرى وغير ظاهر وملموس بين الجانبين .

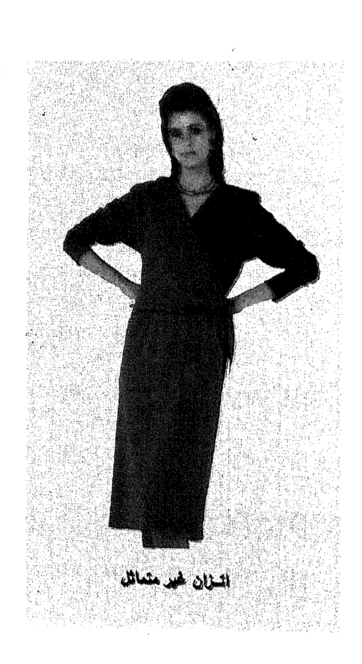
إن التوازن غير المتماثل يعطى مظهر للملبس ذو أثر وفاعلية بالنسبة للإنسان ونأخذ مثالا على هذا لتوافق والإنسجام بالنسبة لحجم جسم الإنسان حيث نجد أن الرأس والبدن أقل طولاً من الأطراف والسيقان ولكن تبدو متوازنه



الأتـــزان غير المتماثل

ومنسجمة مع طول حجم الأطراف والسيقان وهذا ما يسمى بالوحدة العضوية أى وجود الإتزان بين أعضاء جسم الإنسان ظاهريا وخفيفا . والفنان المبدع «المصمم» يرتب الصور والموضوعات الفنية مع بعضها لتعطى فى النهاية معا الإتزان وتوافق فنى وليس بالضرورة أن يكون هذا الإتزان فى الوزن والثقل ولكن نراه مثلا فى جاكت بها جيب من نفس قماش الجاكيت وهذا الجيب من جانب واحد فقط ومع ذلك يعطى انطباعا للمشاهد بالأناقة والجمال ويرجع ذلك الى توافق وانسجام طيب فى هذا النمط . وإذا وضع فى نفس الجاكيت جيب كبير الحجم والمساحة ومختلف عن الجاكيت فى اللون ونوع القماش فقد يعطى ذلك شكلا غير مقبول وغير منسجم مع بقية شكل الجاكيت ككل وهو ما يعرف disharmony أى الإختلاف والشذوذ كما نلاحظ أن الوشاح ، ربطة الرقبة، تستخدم فى اللبس مع الجاكيت الذى يحتوى على جيب وللون ربطة العنق مختلف عن لون قماش الجاكيت نفسه فيعطى ذلك للجاكيت انسجاما وتوفقا فى مظهره وهذا الإنسجام الجوهرى يستخدم من قبل المصمم ليعالج بها أى مظاهر للخلل وعدم التوافق مع الجسم حيث ان الرداء ذات الإتزان غير المتماثل يعوض أى قصور ناتج من شكل جسم الإنسان . فلو كان أحد أجزاء جسم الإنسان لايوافق وينسجم مع الأخر نجد أن الملبس الجيد والأنيق يخفى هذا العيب أو القصور فى مظهر الجسم الخارجى بحيث يظهر الجسم أكثر انتظاما وتناسقا ومن هذا نجد أن الإتزان غير المتماثل يعطى المصمم حرية أكثر فى التصميم أكثر مما يعطيه الإتزان المتماثل. والفنان الناجح يستخدم أساليب مختلفة للوصول الى الإستقرار والنجاح فى استخدام وتطبيق التوازن والإنسجام الجوهرى، والمستهلك يجب أن يعرف أن الإتزان غير المتماثل فى تصميم الأزياء عامة ما يكون أكثر دقة ويجعل سعر الرداء مرتفع خاصة إذا ما كان التشطيب الداخلى للملبس جيد ويرجع ارتفاع سعر هذا التصميم الى أن المصمم لهذا الزى يقطع «يقص» القماش

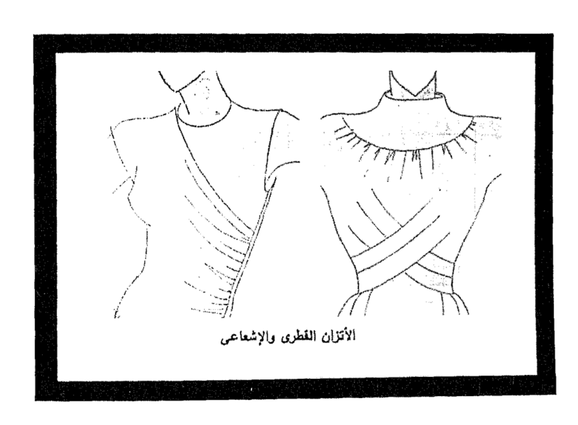
قطعتين منفصلتين من الباترون وبالتالى النسيج كل على حده فنجد أن الجهة اليمنى تكون منفصله عن اليسرى ثم إستخدام كل على حده بطريقة مختلفة تماما لإخراج هذا الشكل ولذلك يأخذ المصمم وقت أطول فى التنفيذ مما يزيد من سعر تكلفة الزى فى تشطيبه. هذا هو ما يسمى الإتزان غير المتماثل ويجب ضروره مراعاه الربط بين الإنسجام والتوافق والتوازن للملبس وبين الإتزان غير المتماثل .



اتزان غير متماثل

ثالثاً : التوازن القطرى الإشعاعى

يحدث هذا النوع من التوازن فى تصميم الأزياء عندما تتشعب كل أجزاء التصميم من نقطة مركزية كما فى طيات القماش والتطريز والرفى والبنس والخياطة والرسوم والنقوش كلها تنساب من النقطة المركزية لتعطى فى النهاية منظر أشعة الشمس ولصعوبة ذلك نجد أن هذا النوع من التصميم محدود جداً . ويوجد هذا الإتزان بإستمرار فى الرسم أو التفصيل الخاص بالرقبة عندما تكون الرقبة أو الرأس هى البؤرة الأساسية أو النقطة المركزية لعملية تفصيل الرداء أو الزى، ويوجد فى فساتين المساء عندما يكون الملبس ملتصقا بمنطقة الصدر . كما يوجد هذا النوع من التصميم فى الجونلات وفى الملابس الغالية جدا عادة .



الأتزان القطرى والإشعاعى

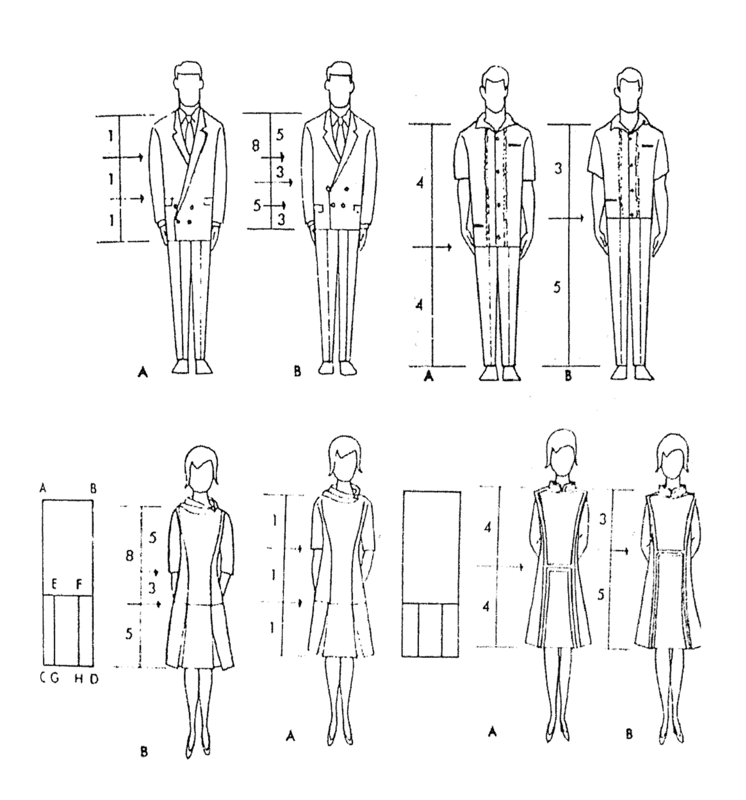
رابعاً : الإتزان والأفقى

ان الإتزان الإفقى ذو أهمية كبيرة جدا فى اختيار الملابس . وجدير بالذكر أن نعرف ان الإنسجام والتوازن الأفقى قد يتحقق على أحد الجزئين التى تنصف الجسم أى يتم فى منطقة الوسط بينما من الجانب الأخر يتم تحقيق التوافق والتوازن الأفقى فوق وأسفل منطقة وسط الفرد مثل الخصر والأطراف والصدر أى المنصف لجسم الفرد وهذا النمط يساعد كثيراً فى اخفاء بعض العيوب الجسمية والمتعلقة بعدم توافق الجزع ، منطقة الكورساج، مع الجزء السفلى ،منطقة الجونلة، حيث أن هناك بعض الافراد يكون لديهم جزء أطول من جزء واستخدام الاتزان الافقى يخفى هذا العيب إذا أرتفع خط الوسط ، قصة أمير، أو انخفض خط الوسط ، تاى باس ،.

خلاصة الحديث هو ان التوازن الأفقى فى الملبس يزيد من أهميته وتمسك المشترى به لأنه يعطى انطباعا بالحس والجمال عند رؤيته ويساعد على نجاح التصميم كل من الشكل والطول والعرض واللون ونوعية القماش للملبس قد تزيد قيمتها وأناقتها وحلاوتها كلما أتفقت وتناسبت مع الجسم. وكلما اتفق الإتزان الأفقى مع الخط الجسمى كلما أعطى ذلك انطباعا بالرضا الكامل والإقتناع والإستقرار والتوافق للمشترى (المستهلك) . ويزيد ذلك من أناقة الجسم وتناسبه ويجعله أكثر جاذبيه ولذلك مهم جدا فى تصميم الملابس التوافق فى الإتزان الأفقى مهم جداً فى تصميم الأزياء .

التناسب Proportion

هو العلاقة بين جميع المناطق أو المساحات كما أن التناسب هومبدأ من مبادئ التصميم يركز على حجم ومساحة الأجزاء وصلتها بالمساحة الكلية وصلة حجم هذه الأجزاء بعضها ببعض . وأحيانا يشار الى التناسب بالمقاس Scale



التناسب « القاسم الذهبى »



التناسب ٣ : ٥

ويشمل الآتى : الإرتفاع والعرض والعمق والمساحات المحيطة بهم .

القواعد الأساسية للتناسب :

الأشكال الرياضية المستخدمة فى قياس عملية النسبة والتناسب أول من إخترعها القدماء المصريين ثم الإغريق وذلك فى المبانى الأثرية التاريخية مثل الأهرامات فى مصر وكثير من التماثيل قامت أو بنيت أساسا على النسبه التالية ٣: ٥ : ٨ بمعنى المساحة الصغيرة ٣ لها نفس النسبة للمساحة الكبيرة ٥ وهذه المساحة الكبيرة لها نفس النسبة للعدد الكلى أى المساحة الكلية ٨ وهذه النسب يشار اليها أحيانا بالجزء أو القاسم الذهبى ونسب القاسم الذهبى تستخدم فى تنفيذ وعمل حسابات وأقسام أفقية بدورها تستخدم بطرق مختلفة فى أنواع عديدة من التصميم . والنسب فى القاسم الذهبى هذا يتم استخدامها بطريقة فنية أو مرئية وليست بطريقة القياس الفعلى.

النسبة المستخدمة فى تصميم الملابس :

يستخدم مبدأ التناسب بطريقة ذو فاعلية ومؤثرة فى تصميم الملابس او اختيارها . والنسب المعتدلة والتى أشرنا اليها من قبل القاسم الذهبى تستخدم فى تصميم الملابس التى تنقسم بالنظرة الى ٣ :٥، ٥ :٨، ٨ :١٣ وتنقسم هذه النسب بدقة ويرجع هذا الى أن تصميم الأزياء هو تعبير فنى وقد تكون هناك بعض الإختلافات المعنية ولكنها تكون مقبولة لو اعجبت المشاهد للأزياء بحيث لا يرتبط مصمم الأزياء ارتباطا كليا بهذه النسب بل يعتمد على ابداعه ونظرته الفنية. ونلاحظ فى الثوب أن التقسيمات الأفقية تظهر عند منطقة الوسط (الخصر) بالنسبة للجزء العلوى فالجزء الأعلى من الثوب ٣، والسفلى (٥) وكل الجسم (٨) وتكون نسبته ٣: ٥ : ٨ وفى الملابس الطويلة من منطقة الكورساج لكل من الرجال والنساء نجد أن الجاكيت نسبتها ٥ أو ٨ ومنطقة الوسط ٣ أو ٥ واذا

كان الطول اكثر من ذلك تصبح نسبته ٨ أو ١٣ وقد تتغير هذه النسب مع تغير الموضة أو طريقة التفصيل . فنجد أن أكبر نسبة للملبس تكون فى الجزء السفلى للجسم . وقد يحدث هذا التغيير للنسب المعروفة أثناء التفصيل عندما يقوم مصمم الأزياء بعمل نماذج تختلف عن النماذج التى تأخذ النسب الطبيعية للجسم . بمعنى أنه كلما أختلف شكل الزى عن الزى المألوف كلما تغيرت وتبدلت النسب العامة للتفصيل وتتغير هذه النسب أيضا عندما يكون الوسط منخفضا بالنسبة للملبس وكلما استخدمت النسب المعتدلة فى تصميم الازياء كلما كانت مقبولة وأنيقه وعندما تستخدم النسب بطريقة مخالفه وسيئه كلما ساء شكل الملبس ومن أمثلة ذلك ما ظهر فى بداية الستينات وهى موضة الملابس القصيرة هذه الملابس صممت على أساس استخدام النسب بطريقة سيئة وأحيانا صممت على أساس قصها الى نصفين متكافئين بطريقة نظرية وغير تطبيقيه وكانت هذه الموضة تجد ارتياحا وقناعة من قبل بعض الناس لأن الناس كانوا يحكمون عليها بعد اللبس ولياقتها مع الجسم ككل . وفى هذا النوع كان مصمم الأزياء يوازن بين هذه النسب وتلك النظرة الى طول الساق وهذا اللبس القصير مع الشرابات الطويلة الملونة . وكذلك مطابقتها مع الأحذية المنبسطة. ونستخلص من ذلك ان هذا الملبس القصير يحدث له تناسب مقبول عن طريق طول الساق واستخدام الشرابات الطويلة الملونة بجانب لبس الأحذية المنبسطة بدون كعب كل ذلك يعطى فى النهاية الملبس المتكامل .

كما يمكن للمصمم تحقيق عملية التناسب فى القماش نفسه بحيث أن تتناسب أبعاد القماش مع حجم جسم المستهلك ونجد أن ملمس القماش يشمل الوبر - الفرو - ثقل القماش وسمكه - النقوش - البليسيه نسبه الصوف أو القطن فى القماش . كل هذه الأشياء تعطى الأبعاد الأساسية للنسيج والتى يراعيها المصمم



التناسب طبقاً لنوع الخامة

فى التفصيل حتى تتناسب مع جسم الإنسان . وقد تتحقق بنجاح النسب المضبوطه عندما يتناسب نوع النسيج «القماش» مع طريقة التصميم بالإضافة الى جسم الإنسان الذى سيرتدى هذا التصميم وحجمه أى يجب أن تتطابق النسب بين كل من القماش وحجم الإنسان وطريقة التصميم .

وفى ميدان تصميم الأزياء نجد أنه من المهم جدا أن يتوافر لدى المصمم القدرةعلى تحقيق النسبة والتناسب بين الألوان وتتحقق فى استخدام العديد من الألوان بطرق مختلفة حيث يسود لون معين على بقية الألوان . ولذلك نجد أن خطوط الرداء يوضحها الألوان نفسها كما يجب فى هذا الميدان أن تتحقق النسبة بين تصميم الزى وبناء الجسم . ونلاحظ ان حجم الإنسان ينقسم الى ثلاثة أقسام عامة وهى صغير - متوسط - وكبير وكل إنسان يرتدى الزى الملائم لحجمه بحيث يعرف كل إنسان وبدون قياس أو بروفه ما هو المناسب له بحيث يشتريه فورا وسواء كان صغيرا أو وسط أو كبير فالجسم الصغير الحجم يرتدى Smal والأوسط يلبس مقاس وسط medium والكبير يلبس المقاس الكبير Large.

ومن الممكن أيضا بالنسبة لشخص متوسط فى الجسم أن يختار المقاس الصغير أو الأوسط لأن أحيانا المقاس الصغير يناسب الجسم المتوسط الحجم وكذلك الحال بالنسبة لشخص كبير الحجم يختار المقاس الأوسط او الكبير والذى يتناسب مع حجم جسمه . والسؤال هنا هل يمكن فى ميدان التصميم غض النظر عن تحقيق التناسب والتكافؤ بين تصميم الزى وجسم الإنسان؟ وهذا التوضيح التالى يجيب على هذا الإستفسار عندما يرتدى المرء رداء واسعا جدا فى المقاس وفى نوع قماشه وتصميمه ويختار اكسسوارات واسعة مثل الشال الكبير والأساور الواسعة والمجوهرات الكبيرة نجد أن مصمم الأزياء لا يطبق فى هذا المجال مبدأ التناسب فى الحجم أى حجم المرء . فنجد أن القوام الصغير للمرء يحتاج الى

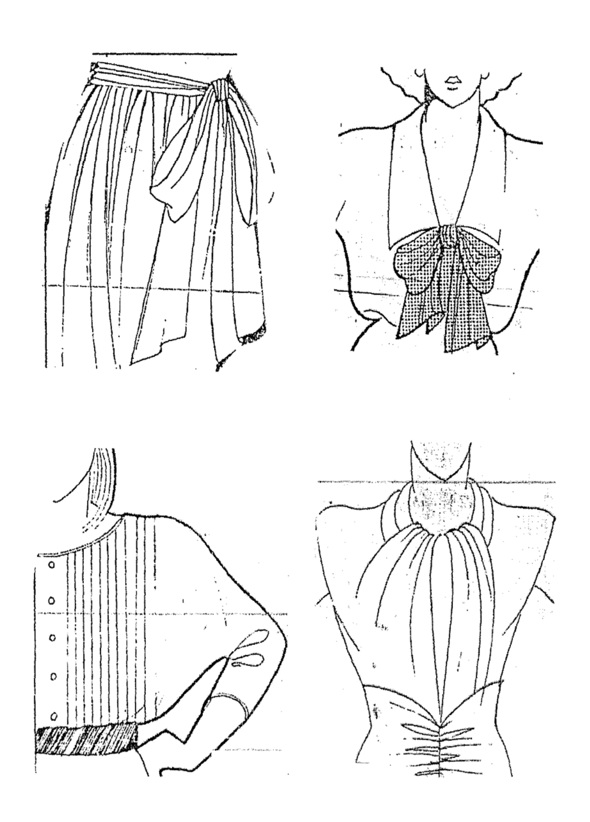
اللبس الواسع بعض الشئ الذى يشمل كل الجسم مع كثرة الإكسسوارات حتى يعطى شكلا مقبولا حيث نجد أن نحيفة القوام التى ترتدى رداءا واسعا جداً ويغطى كل جسمها مع زيادة استعمال الإكسسوار يعطى تأثير عكسى وفى ذلك لاتتحقق عملية التناسب والتكافؤ مع الشخص وكذلك الشخص كبير الحجم الذى يختار رداء صغير ضيقا مع استعمال الإكسسوارات ضخمة يظهر بصورة سيئة بينما الشخص المتوسط الحجم لديه حرية أكثر فى إختيار الملابس والإكسسوارات الواسعة أكثر من الشخص صغير الحجم أو كبير الحجم ويمكن القول أن الذى تتحقق معه عملية التناسب فى الملبس بمنتهى النجاح هو الشخص متوسط الحجم ويكون أكثر أناقة حيث يتناسب مع جسمه سواء كان رجلا أو إمرأه عدد كبير من الموديلات وفى نفس الوقت على الجسم الصغير والكبير الحجم مراعاة نسب وأبعاد الملابس بما يتفق مع نسب وأبعاد الجسم حتى يظهر بشكل لائق وأنيق .



التركيز والتأكيد Emphasis :

يعنى هذا المفهوم أن المصمم يعطى التركيز والتأكيد والسيادة والأهمية فى منطقة معينة عن سائر المناطق أو المساحات الأخرى بحيث ان هذه المنطقة أو الجزء الذى أكد عليه المصمم يجذب نظره الى هذا الجزء الهام عن سائر أجزاء التصميم. وكل أجزاء التصميم ذو أهمية ولكن لاتملك الأجزاء قوة تركيز متساوية ومماثلة والتركيز لايحدث فى أى جزء اعتباطا أو حسب رغبة الفرد. بل يجب أن يكون التركيز فى تصميم الأزياء مناسبا لوجه الفرد وشخصيته. والتركيز يوضح أن هذا الجزء من جسم الإنسان يعتبر فريد أو ذاتى فى نوعه وقد يتحقق التركيز من خلال نوع القماش الذى يرتديه ولونه، بالنسبة للمرأة يتركز على القماش ولونه والمجوهرات والوشاح ربطه العنق ، والماكياج وقصة الشعر، ولذلك يظهر منطقة واحدة فى الجسم أكثر أهمية فى الزينة والماكياج وهى الوجه وسائر المناطق والزينة تساند وتتألف وتنسجم مع هذا الجزء الهام .

وفى بعض الأحيان ينتقل التركيز فى المظهر من الوجه الى منطقة الخصر الصدر أو الأطراف والأيدى أو القدم . وقد يركز الإنسان النظر على الأيدى بإرتداء الفساتين ذو الأكمام بأجمل الأساور أو الغوايش أو بالأظافر المغطاه بالمانيكير الجيد . اذا كانت قبيحة أو الأظافر مقصفه فقد يعطى ذلك انعكاسا سلبيا للمنظر العام للأيدى حيث لايمكن أن تركز عليها العين. وقد يتم التركيز أحيانا على الأقدام أو السيقان اذا كانت لها طول غير عادى فيتركز تفصيل الزى أو تصميمه مناسبا للأطراف مع النظر الى اللون - ونوع القماش وبحيث أيضا يكون التركيز على القوام اذا كان جميلا وخاصة منطقة الوسط والأطراف فقد تصبح هذه المناطق من الجسم مناطق هامة وخاصة عندما تتركز خطوط التصميم ، بالتطريز، على تلك المناطق . وقد تنجح عملية التركيز هذه اذا ما

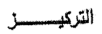


نقط التركيز

استخدم فيها اللون والرسم وجمال القماش والبعد أو تجنب القماش الذى يظهر الجسم أو الجلد بصورة غير مقبولة بهذا الأسلوب تؤدى عملية التركيز هذه فى تصميم الأزياء نتائجها المرجوه الناجحة .

والوسائل أو الأساليب التى يمكن تطبيقها لتحقيق عملية التركيز هى التكرار- والتطريز - رسوم وأشكال ونوعية القماش المستخدم فى تصميم الزى وكذلك الزخارف والابليك التى يكون من نفس لون النسيج أو المتباين مع النسيج وكذلك يمكن استخدام طرق أخرى من وسائل التركيز كوضع صفوف من الخطوط والتقليمات والزراير والثنيات والكشكشه والتطريز فى منطقة واحدة أو بوضع الجواهر فى منطقة معينة مثل : صفوف من الخرز والسلاسل والفصوص وهذه العملية يجب أن تتآلف وتنسجم معا . كما أن زيادة وتكرار وضع الترتر فى مناطق مختلفة فى الثوب لأى مساحة من هذه المساحات بسبب خلل فى تصميم الأزياء كما أن الأشكال غير العادية ، الشاذة، التى توضع على الأزياء من رسوم وأشكال دائما تجذب عين الناظر مثل وضع الياقات بأشكال وتصميمات مختلفه وكذلك الأكمام والجيوب والحلى والأزرار والأحزمة والأربطة والكلف - والترتر والتطريز .كل ذلك قد يجذب عين الناظر وإهتمامه فيركز على هذه المنطقة التى تحتوى على أشكال مختلفة عن سائر المناطق الأخرى كما أن تصميمات القماش التى تختلف عن التصميمات العادية والمألوفة قد تدعو الى التركيز والإنتباه .

كما أن وضع النقوش بأشكال مخالفه ومتناقضه فى منطقة محدوده من مناطق التصميم أو إضافة اكسسوارات تحتوى على نقوش بارزة كتطريز فى قماش لا يعطى فرصة لإظهار الحلى . كذلك فإن استخدام الترتر والتطريز والأزرار والجواهر والأحزمة والإبزيمات بوضعها على التصميم بخلفية متناقضه

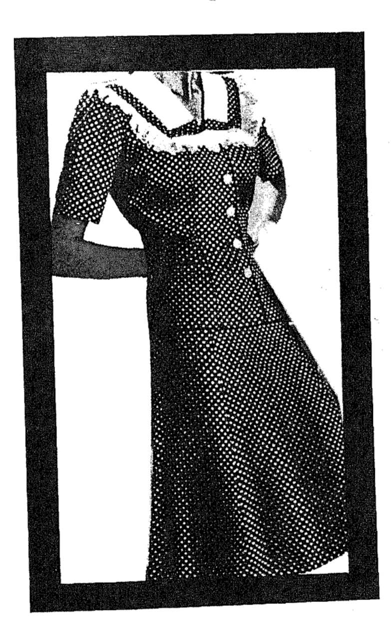


التركيـــز

قد يميز هذا فى إستخدام الألوان والرسومات والأشكال ونوعية الأقمشة نفسها قد تجعل الرائى يركز اهتمامه ونظره على هذا التناقض. ولكن لتحقيق هذا التباين أو التناقض بطريقة صحيحة وغير عشوائية يجب على المصمم أن يضع فى إعتباره عده معايير وهى وضع المناطق التى تحتوى على هذا التناقض قريبة من بعضها ومثالا على ذلك استخدام الألوان المتناقضه من أغطية الرأس وأربطه العنق قد يعطى هذا تناقضا مقبولا لدى الرائى نظراً لقربهم من بعض أما وجود اللون المتناقض بين أربطة العنق مثلاً والأحذية فهذا يخلق لونا من الإختلاف والأختلال فى التصميم . وذلك لسبب بسيط وهو أن اربطة العنق والأحذية فى مكانين متباعدين مما يجعل أو يؤدى إلى اختلال وضعف فى تأثير الألوان التنقاضة . حيث أنه من المهم جدا للمصمم عند استخدامه الألوان المتناقضة فى التصميم أن تكون قريبة جداً من بعضها من حيث المكان والمساحة . كما أن استخدام التناقض فى الألوان بطريقة متكررة أى عدة مرات فى الثوب الواحد قد تفقد قيمته ولياقته . وفى ميدان التصميم يستخدم مصمم الأزياء التناقض كأسلوب فى كل من الشكل كما يستخدم فى اللون وذلك عن طريق إختلاف أرضية القماش كذلك فإن الياقات ، الكولات، ومنطقة الصدر والكم والأساور قد تكون أكثر جمالا وتجذب الأنظار وتدعو الى الإنتباه والإعجاب عندما تتحدد حروفها أو أطرافها بتطريزات متناقضه أو عندما تكون تلك المناطق والأجزاء نفسها متناقضه فى لونها بمعنى أنه عندما يستخدم تطريزا على الكم أو الياقه أو الأسورة بحيث تختلف هذا التطريز عن خلفية القماش أى الأرضية فقد يجذب ذلك انظار الناس ويكون جديراً بالإعجاب وكذلك إذا كان لون هذه الأجزاء متناقضه مع لون خلفيه القماش نفسها .

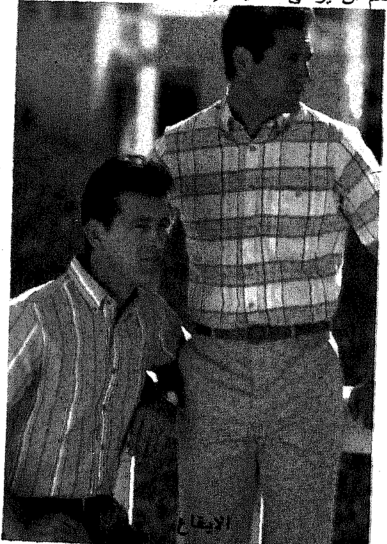
التناقض فى نوع النسيج ، القماش ، نفسه يعطى للرداء نوعاً من الإعجاب

والتركيز وذلك بتوليفه الأقمشة بعضها ومثالا على ذلك هو استخدام الأنسجة أو الأقمشة الفاتحة فى كل الملبس هذا يعطى للملبس سوء فى التنسيق. وكذلك إذا استخدم قماش غامق فى الملبس الواحد أيضا يعطى له نفس التأثير ولذلك على المصمم أن يكون مجموعة من الأقمشة الفاتحة مع الغامقة وكذلك الثقيلة مع الخفيفة فى الرداء الواحد حتى يعطى له منظرا طيبا ويجذب تركيز وانتباه الأخرين وهذا ما يسمى تناقض النسيج .



الإيقاع Rhythm

تحتاج الملابس فى تصميمها الى هذه العملية الهامة وهى الإيقاع أو الإنسياب بين كل الإجزاء بطريقة صحيحة منسقة ومنظمة لأنه فى غياب هذه العملية الهامة أو اهمالها قد يجعل الملابس منفره ومفككة والإيقاع فى تصميم الملابس يتحقق بالترابط والتكامل بين الرسومات والأشكال والألوان ونسيج القماش - وعملية الترابط هذه عملية شعورية أكثر مما تكون ظاهريه فكلما شعر الإنسان بالأنسيابيه والنظام فى الملبس كلما نجحت هذه العملية وتستخدم الإكسسوارات فى الملبس حتى تزيد من انسجام وتنظيمه كذلك فإن تحديد الرسومات والأشكال والألوان والأقمشة والتفصيل يساعد فى خلق الإيقاع المنظم وعلى المصمم أن يراعى العملية الإنسيابية فى التصميم عند قصه للقماش


الإيقاع

وتفصيله للملابس وكذلك عند استخدامه الزينه والحلى والتطريز على الملابس وعليه أن يراعى اختيار النقوش والتطريز التى تتلائم مع توعية القماش وشكل التصميم مما يزيد من عملية التنسيق والإنسيابيه ويشمل التنسيق أى : الإيقاع المنظم كل من الأقمشة – الرسومات والأزرار – الثنايات – الحروف – السجاف والكنار ويجب أن تكون كل هذه الإشياء منسقة مع : خطوط التصميم – واللون وتصميم القماش .

الوحده (التالف) : Harmony

وهذا المبدأ harmony أى الوحدة والتأالف والتناسب والتناسق فى التصميم وقد يتحقق فى تصميم الأزياء عندما تكون العناصر الأساسية مثل الخط والشكل واللون والقماش مستخدمة مع بعضها للتعبير عن فكرة ذاتية أو موضوع متكامل أى أنها تعبر عن الفكرة الذاتية سواء للمصمم أو للشخص المستهلك. كما تتحقق عملية التالف فى التصميم أيضا عندما ترتبط جميع أجزاء التصميم مع بعضها البعض بطريقة منظمة ومتطابقة . وعندما يتميز التصميم بالتالف – والتناسق فقط يعطى ذلك للناظر انطباعا بالرضا ويجذب انتباهه – واهتمامه واعجابه .







الوحده و التالف

وفى ضوء ما سبق يمكن تحديد العلاقة بين عناصر التصميم واسس التصميم

عناصر التصميم		اسس التصميم		
اللون		الإتزان		
الشكل	تستخدم معاً ←	التناسق	يؤدى الى ←	الإنسجام
الخط	لتعطى	التركيز		الوحدة والتألف
النسيج		الإيقاع		

عندما تستخدم عناصر التصميم بإتباع أسس التصميم السليم يعطينا فى النهاية انسجام يتسم بالترابط والوحدة فى التصميم المنتج .

لإحداث التركيز أو تجنب النظر الى مناطق الجسم يراعى

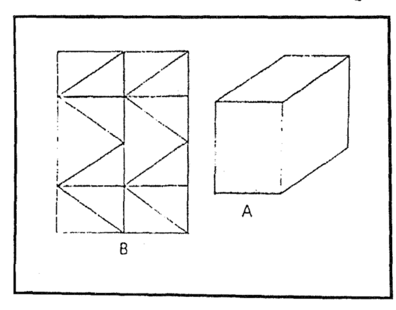
لتجنب النظر	لجذب النظر
* الألوان القائمة – الأوان المعتمة	* الألوان فاتحة ولامعة
* الألوان الباردة	* الألوان دافئة
* أقل خطوط	* تركيز وتعدد الخطوط في التصميم لهذه المناطق
* الإبتعاد عن استخدام التطريز في هذه المناطق (تطريز – دانتيل – إلخ)	* إعطاء مناطق تطريز)تطريز– دانتيل)
*أقمشة مسطحه ومعتمه	* أقمشة لامعة
* أقمشة ناعمة	* أقمشة متوسطة الصلابة
	* تركيب نسجي معقد أو مفتح (دانتيلل)
* تركيب نسيجي بسيط	* تشجيرات واضحة

الخداع البصرى فى تصميم الازياء

يعتقد معظم الناس أن ما يرونه هو الحقيقه مع أن الدراسات العلميه للادراكات المرئيه تشير الى اننا لسنا دائما نرى الاشياء كما تبدو هى فعلا . فما نراه ليس فقط مجرد صورة مرئية ملتقطة بواسطة شبكية العين كما تقوم الكاميرا باستقبال الصورة من خلال عدستها ، فالصورة الضوئية يتم نقلها الى المخ لكى يتم تفسير معانيها والرؤيه مرتبطة بالتقدير فالكائن الحى يبحث عن علامات أو اشارات تمكنه من تقدير حجم ولون وشكل الشىء المرئى .

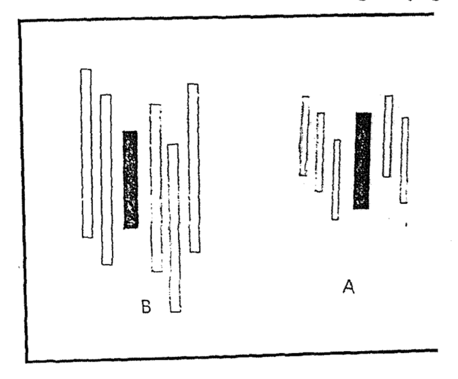
فلو كنا نشاهد شكلا يسبح فى الفضاء فلن نتمكن بأى طريقة من تقدير حجمه التقريبى ولكن اذا كان هذا الشكل موضوعا فى ارتباط مع أشياء مألوفة ذات أبعاد معروفة فانه سيمكننا على الأقل تقدير حجمه النسبى لها وعليه فان عملية التقدير لشكل ولون هذه الأشياء المرئيه تتم بالنسبه للمجال الادراكى الكلى الذى توجد فيه هذه الاشياء.

وربما كان الأكثر أهمية فى ذلك هو أن العقل البشرى يهدف الى تكوين أمر أو معنى من خلال المنبه المرئى الذى يستقبله وهذا الميل الخاص بتنظيم مجالنا الادراكى الى شكل ذو معنى كلى موضح بالشكل فالشكل الموضح فى رقم(١) الرسم A يجمع ما بين تسعة خطوط مستقيمة فى توصيف معين ومن



خلاله يمكننا بسهولة ادراك هذا الشكل على انه مستطيل تكعيبى وبالرغم أن نفس الشكل هو الداخل فى تكوين الرسم B الا ان الشكل البسيط للمستطيل التكعيبى لا يمكن ادراكه هنا لأن الخطوط المضافة فى الشكل الأكثر تعقيدا B غيرت معناه تماما.

وهذا البحث عن الوحدة أو أسلوب التنظيم كما يسميها علماء النفس الجشتالت تجعلنا أيضا ، نرى تهيؤات أو ادراكات خداعيه، فلو انك تفحصت الشكل الأيمن فى الرسم رقم (٢) فلسوف تدرك القضبان السوداء المصمته وكأنها أوسع من الاخرى ولو تفحصت الشكل الايسر فلسوف تبدو هذه القضبان السوداء المصمته وكأنها أقصر.

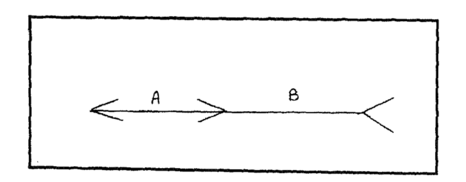


ويفسر هذا التأثير بأننا نظمنا العناصر فى كل من هذه الوحدات ، A ،B ، وقمنا بعمل تقدير مرئى مبنى على اساس مقارنة الحجم ، وبنفس الكيفيه فان كل تقديراتنا المرئية تتم بالنسبة للمجال الكلى الذى توجد فيه هذه الأشياء المرئية . فلكى ندرك ببصرنا أى شىء على أنه كبير أو صغير مستقيم أو منحنى أحمر أو برتقالى فيجب أن يكون لدينا بعض الأسس الخاصة بمثل هذه المقارنات .

والخداعات البصرية تظهر كنتيجة لوجود التماثل أو التباين (التخالف) فالخداعات الناتجة عن التماثل هى التى تؤدى الى تقليل التمويه بين الاحزاء المختلفة بزيادة التشابه فى علاقة الأجزاء الى الكل أما الخداعات الناتجة عن التباين فهى تلك التى تضخم الأجزاء المنفصلة وذلك بوضعها بالقرب من عناصر مختلفة عنها اختلافا حاد ا .

الخط واستخدامه فى الخداع البصرى

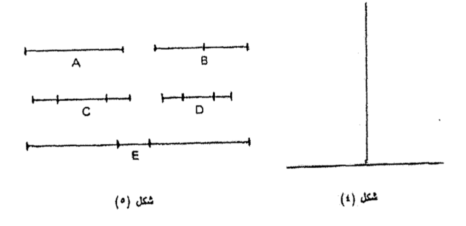
والخداع الادراكى فى الطول الظاهرى والاتجاه وانحناء الخطوط شيء معروف تماما ولعل أشهر أنواع ذلك هو خداع ميلر - لير الموضح فى الشكل(٣) والذى فيه خط مقسم الى جزئين متساوين والمشاهد لهذا الخط سوف يرى أن الجزء A وكأنه أقصر من B وأحد التفسيرات لذلك هو أن العين تميل الى أن ينساب رؤيتها على مسار خطى أما فى B فان العين تستمر فى رؤيتها على المسار الذى يزيد على الطول الفعلى للخط حيث أنه فى A فالعين مضطرة لأن تعكس اتجاهها تدريجيا عند نهايتيه وعليه فانها تسير مسافة أقصر.



والتأثير يفسر على أن المشاهد يرى كل جزء وكأنه كل ، فان B يبدو حقيقة أطول من A . وهذا الانطباع بالنسبة للآجزاء المكونة للكل الذى يتخيله المشاهد هو عنصر التقدير وخداع آخر من الخداعات الادراكية وهو أن الخطوط الرأسية تدرك غالبا على أنها أطول من الخطوط الأفقية التى لها نفس الطول ولقد تم

تفسير ذلك بالنظرية التى تقرر أن العين تتحرك بسهولة أكثر على المستوى الآفقى ولأنها تحتاج الى مجهود أكبر لكى تصعد (بصريا) على الخط الرأسى ولهذا تبدو المسافة فى هذه الحالة أطول .

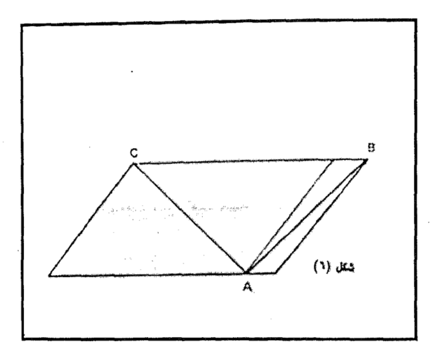
وفى الشكل رقم (٤) فان الخط الآفقى منصف بالخط الرأسى وبناء على ما قررته نظرية حركة العين فان الحركة على الخط الآفقى سوف تنقطع قبل وصول الطرف الآخر للخط الآفقى ويتم تحول الحركة الى اتجاه الصعود لأعلى وتأثيرات هذا القطع فى الخط واضحة فى الشكل (٥) وأنه يتم اعتبار الخطوط C , B أقصر من A وفى نفس الوقت يعتقد أن الجزء الآوسط من الخط C أطول من أى من قسمى الخط B ونفس الخداع البصرى يحدث فى الخطين E , D حيث أن الجزء الأوسط فى D يبدو أطول من الجزء الأوسط فى E والاجزاء التى تبدو قريبة جدا من الخطوط الطويلة تبدو أصغر بالمقارنة وكذلك أيضا الاجزاء القريبة جدا من الخطوط القصيرة تبدو أطول .



شكل (٥) شكل (٤)

وخطأ آخر فى تقدير طول الخطوط ينتج عن ميلنا الى قراءة أو استخلاص مشهد منظورى فى الشكل فمتوازى الاضلاع الموضح فى الشكل (٦) يرى عادة

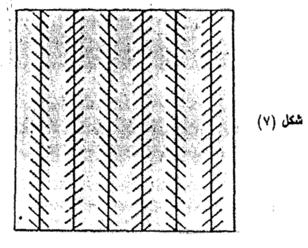
على انه سطح مائل ولأننا نعرف أن متوازى الاضلاع الايسر يكون اكبر من متوازى الاضلاع الايمن لذا نفترض أن قطره AC أطول من القطر AB .



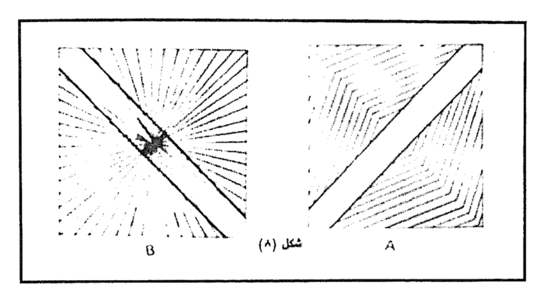
شكل (٦)

والخطوط والزوايا المتاخمة تسبب تشويها ليس فقط فى الطول الظاهرى ولكن أيضا فى الاتجاه وانحناء الخطوط.

فعلى سبيل المثال تبدو الخطوط الرأسية الشديدة السواد الموضحة فى الشكل(٧) وكأنها غير متوازية والخطوط المتقاطعة المائلة لأعلى تجبر الخطوط الرأسية بأن تغير اتجاهها الى اليسار بينما الخطوط المائلة لأسفل يمينا تجعل الخطوط الرأسية تندفع لليمين .


شكل (٧)

والخداع الحادث يتزايد اذا أديرت الصفحة بزاوية ٤٥ درجة والخطوط المستقيمة ممكن أيضا جعلها تنثنى فى انجاه ما أو آخر وفى الشكل (٨) الخطوط السوداء الثقيلة فى A تبدو وكأنها تتقوس أو تنحنى فى اتجاه المركز وتلك الخطوط التى فى B تبدو وكأنها مقعره قليلا .



شكل (٨)

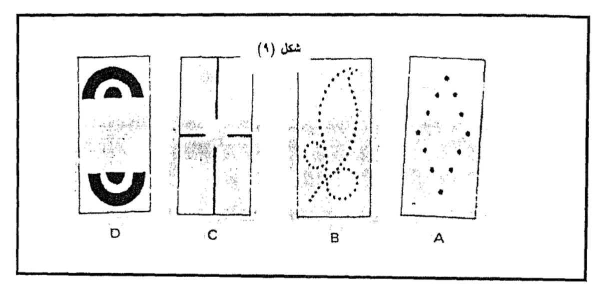
وهذه الخدع يتم تفسيرها بواسطة نظرية ما بعد التأثيرات الشكلية والتى تبنى على ظاهرة ما بعد الصورة فى اللون .

فلو أن العين ثبتت على مجال يبدو وكأنه يتقارب من المركز فان ما بعد التأثير على الشكل الثانوى يكون - بالتحديد - الانحناء العكسى للخارج وحينما ينثنى المجال للخارج بعيدا عن المركز كما فى B فان ما بعد التأثير يكون هو انحناء عكسى للداخل (وأيضا لأن المجال B يميل الى أن يرى كشكل منظورى فان الاطار الخارجى لا يبدو مربعا) .

وتشير التجارب الى انه عندما يشاهد خط مائل قليلا فى وضع رأسى لعدة دقائق فان الخط المستقيم الظاهر بجواره سوف يبدو وكأنه ينحنى فى الاتجاه العكسى .

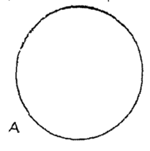
الشكل واستخدامه فى الخداع البصرى

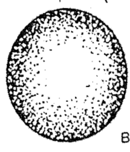
ان الخداعات الادراكية للبصر فى الشكل (٩) أو خطوط المناسيب عديدة ونحن غالبا ما نفكرفى الشكل على انه شيء ما محدد باطار ولكن الاشكال غالبا ما تظهر نتيجة لتوصيل العين بين النقاط فى الفراغ .والاشكال التوضيحيه الاربعة توضح هذه الظاهرة وهذا الميل لرؤية الاشكال تامة اغلاق يسمى ،قانون الاغلاق ،.

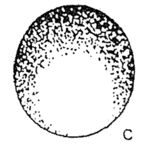


شكل (٩)

والشكل (١٠) يتأثر بعنصر الظلال والذى يمكنه ان يعطى الانطباع بوجود نتوءات أو تمددات بغض النظر عن خط المنسوب الخارجى للشيء والتوضيح الاول فى الشكل يبدو وكأنه قرص مستو بينما التوضيحين الآخرين يبدو فيهما البعد الثالث وهو العمق وهذه الخاصية توضح الحقيقة التى تقرر أن المصنوعات اللامعة ذات الخطوط البراقة يكون لها مدى أكبر من التمددات أو البروزات وبهذا تدعم زيادة امتلاء (امتدادات) الجسم .

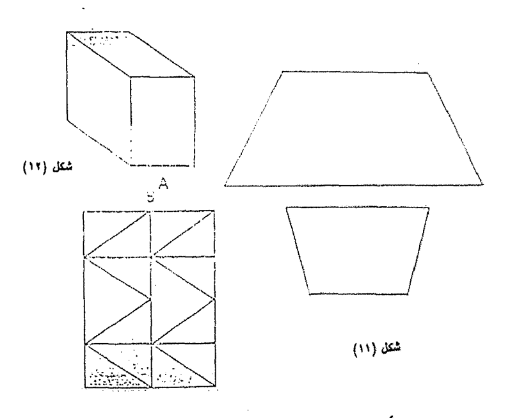






شكل(١٠)

والخطوط المتوازية تبدو وكأنها تقوى بعضها الآخر فى تناسب طردى مع قربها من بعض وفى الشكل (١١) تبدو الخطوط المائلة لمتوازى الاضلاع السفلى متقاربة جدا من بعضها وتعزز رأسية الشكل.بينما فى رباعى الاضلاع العلوى تبدو الخطوط الافقية متقاربة جدا من بعضها وبرغم أن هذه الاضلاع لها نفس الطول فى الشكلين الا أن رباعى الاضلاع العلوى تبدو فيه خاصية الاتساع أكثر من خاصية الاتجاه الرأسي وانه لمن الصعب أيضا أن تبدو لنا الخطوط الافقية العلوية لكلا الشكلين متساوية فى الطول كما وان الاتساع السفلى يزيد على ارتفاعه .



شكل (١٢)

شكل (١١)

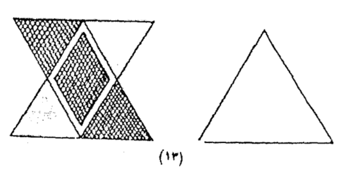
وفى الشكل رأينا كيف يمكن اظهار الاشكال البسيطة وفى نفس الوقت يتضح من الشكل (١٢) كيف يتم جعلها غامضة أو مبهمة باضافات أكثر تعقيدا.

وهذا التمويه يمكن اجراؤه بعدة طرق مثل اضافة خطوط متصلة خلف أركان الاسقاط للشكل البسيط أو باخفاء الجوانب المسطحه بوضع خطوط أخرى خلفها أو بتقسيم الفراغ الداخلى بخطوط متضادة .

وباختصار، فان الخواص الاساسية للشكل يمكن اخفاؤها باضافة اجزاء جديدة والخداعات البصرية للشكل تتأثر بالمقارنات والتباينات التى تؤثر على الاطوال المرئية للخطوط . وفى الشكل السابق فان رباعى الاضلاع العلوى يبدو كشكل متسع (عريض) بينما رباعى الاضلاع السفلى يبدو كشكل طويل برغم أن الارتفاعات فى كليهما واحدة تقريبا . والخطوط المائلة تبدو قصيرة حينما توضع بجوار خطوط أفقية أعرض كما تبدو أطول حينما توضع بجوار خطوط أفقية أضيق .

الحجم أو الفراغ وعلاقته بالخداع البصرى

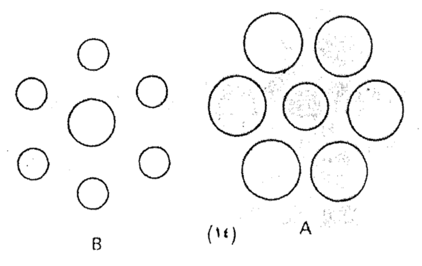
الاختلاف فى الاحجام الظاهرية تم توضيحها فى الشكل (١٣) وتنظيم العناصر المتشابهة لشىء ما تدفع العناصر غير المتشابهة ناحية أقصى ما يمكن فى بعدها المتغير .



(١٣)

فالدوائر المركزية فى الشكل (١٤) تبدو وكأنها مختلفة فالدائرة المركزية فى A تنكمش لأنها محاطة بأشكال أكبر (دوائر أكبر منها قطرا) بينما الدائرة

المركزية فى B تتمدد لأنها محاطةبأشكال أصغر.



(١٤)

وبالاضافة الى مثل هذه المقارنات الحجمية فان أبعاد الشيء تعدل نتيجة لما يسمى خداع الفراغ المملوء أو الفراغ الخالى . وعموما فان الفراغ المملوء يبدو أكبر فى المقارن من الفضاء الخالى كما هو موضح فى الشكل (١٥) فمتسلسلة النقاط فى A تبدو كأنها تحمل العين على السير لمسافة أكبر من تلك التى تسببها المسافة الفارغة بين المتسلسلين . وخداع آخر مشابه يتم ادراكه فى B حيث يبدو المصمت للخط أطول قليلا من نفس القدر من الفراغ الخالى الى اليمين . وهذا التأثير يبدو فى C وأكثر وضوحا فى D .

A

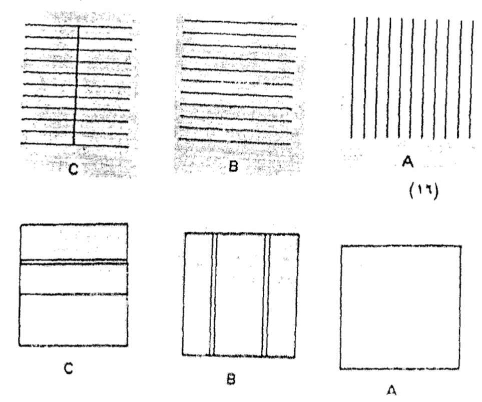
B

(١٥)

C

D

وهذه الاشكال التوضيحية (١٦، ١٧) تظهر بوضوح ان حجم المنطقة بين الخطوط الرأسية تسبب أكبر قدر من الخداع البصرى .فكلما كانت هذه المنطقة أعرض كلما كان الخداع الادراكى أكبر أى أنه كلما زاد الفراغ بين خطوط الرأسية القصيرة فان المشاهد لذلك يميل الى زيادة تقديره للمسافة الافقية المقطوعة .



يقل الخداع الادراكى كلما قلت المسافة بين الاجزاء مما يمكن اعتبارها كوحدة كلية أكثر من اعتبارها خطوطا منفصلة . وتوضيح أكثر لهذه النظرية موضح بالشكل (١٦) فالمربع المملوء A والمقسم الى خطوط رأسية تعطى احساسا بأنه مرتفع والمربع B المقسم أيضا يتزايد فى عرضه الظاهرى واضافةالخط العمودى فى C يمزج ما بين الخداع البصرى الافقى والرأسى على المساحة

الكلية ويزيد من تأثير تزايد البعد الرأسى .

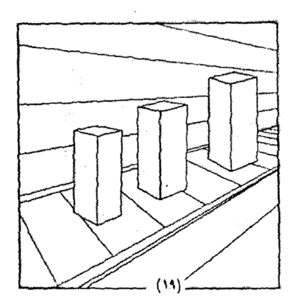
والشكل التطبيقى C يشير ايضا الى التأثيرات العكسية لنظرية تقسيم الفراغ مقارنة بنظرية الفراغ المملوء ففى الشكل (١٧) تبدو تأثيرات تقسيم الفراغ واضحة فالمساحة الواسعة غير المقطوعة A تبدو أكثر امتدادا من المساحات المساوية لها والمقسمة الى اجزاء اصغر . وحينما يتم التقسيم رأسيا يتزايد الخداع البصرى الرأسى كما فى B وحينما يتم التقسيم أفقيا يتزايد الخداع البصرى الافقى كما فى C ويتضح ان تأثيرات التقسيمات الفرعية (التحتية)هى نفسها كما فى حالة الخطوط فى شكل (٥).

وأهم نقطة هى أن تقسيمات الفراغ تشاهد كأنها أجزاء منفصلة من الكل والفراغ المملوء فسوف نشعر بالخداع الادراكى للحجم بادخال منظور تخيلى . ففى الشكل (١٨) الخطوط المستقيمة الرأسية فى A تعطى نفس الزيادة الافقية التى تعطيها فى شكل (١٦) ولكن فى B لأن ميل العرض يتم نقصانه كلما اقتربنا من المستوى الاعلى للمربع لذا نرى خطوطا تضمحل فى المسافة وندرك انطباعا بعمق مستمر وفى D فان تأثير الفراغ المملوء أفقيا تم تخيله مركبا عن طريق امالة هذه الخطوط من قاع الى قمة المربع مما ولد الخداع الادراكى بما يسمى المسافة المستمرة (المتصلة) .

A B C D

(١٨)

وفى B فان الخطوط المائلة تضاد تأثير الفراغ المملوء بينما فى D فان التأثير يتزايد والميل الى قراءة منظور داخل الشكل يؤدى الى توهمات عديدة فى الحجم والفراغ تماما كما يحدث فى ادراك أطول الخطوط وأكثر ما هو مألوف من هذا تم توضيحه فى الشكل (١٩) فنظرا لاننا نميل الى ادراك خطوط متقارية كنقطة التلاشى فى منظور خطى لذا فنحن نعتبر الاشياء التى لها نفس الحجم وكأنها تصغر بالنسبة لبعضها على طول المسافة وحينما لا تتأثر أبعاد حجمها بالنسبة للزاوية فان هذا يؤدى الى تشويه فى تقديرنا بالنسبة لأبعادها الفعلية .


(١٩)

النسيج وعلاقته بالخداع البصرى

ان التباينات تخلق خداعات بصرية بنفس الطريقة الشبيهة بتباينات الفراغ المملوء مع الفراغ الخالى . والنسيج المرئى هو فى حقيقة الامر نوع من الفراغ المملوء ومن الناحية المرئية يمكننا تعريف النسيج كمكون من أجزاء بارزة وأخرى غائرة أو مساحات بينهم والاسقاطات الكبيرة أو الهوات الواسعة بينهم

تخلق أنسجة عميقة خشنة بينما الاسطح التامة الاستواء والتى ليس بها أى تعرجات فتنتج أنسجة ناعمة يمكن مقارنتها بالفراغ الخالى والانسجة الواضحة تميل الى أن تزيد من حجم المساحة التى تغطيها وهذه النظرية تطبق أيضا على حجم النقاط أو مقياس الاشكال الموجودة فى النسيج المطبوع ، فالاجزاء الكثيرة فى النسيج تزيد الحجم الظاهرى للمنظر كله وكلما زاد عدد الاشكال فى الفراغ المملوء فان المساحة المرئية تبدو وكأنها تزيد أيضا الى ان تصبح هذه الاجزاء ضئيلة جدا لدرجة لا يمكن من ادراكها مستقلة وفى هذه الحالة يبدو السطح الكلى وكأنه جزء واحد وليس مكونا من عدة أجزاء منفصلة .

وقد سبق مناقشة تأثيرات الظلال المتدرجة على الانطباع المرئى لخطوط المناسب كما فى الشكل (١٠) والانسجة التى تحتوى على مدى محدود من الخطوط المائلة منتشرة أو موزعة لانتظام من الحافة للأخرى تنتج خطوط ذات مناسيب ملساء يصعب على العين تبيانها .

ولكن اذا كانت العناصر البارزة فى النسيج تتباين بحدة مع الظلال التى تغطى مدى واسعا من الضوء الى الظلام فان خط المنسوب سيكون أكثر تأثيرا وأكثر وضوحا .

والمقارنات أو التباينات النسيجية مثل مقارنات الحجوم فبوضع النسيج الخشن فى مقابلة النسيج الناعم يزيد تأثير الفرق بينهما فنسيج الستان اللامع يجعل ملمس البشرة يبدو محبب ولكن مقارنة مع انسجة التويد الخشنة فان نفس البشرة تبدو ناعمة وصافية .

اللـون وعلاقته بالخداع البصرى

سبق مناقشة الخداعات قبل ذلك ولكن من المهم لنا هنا أن نراجع المفاهيم الاساسية عن اللون والتى تؤثر على ادراكنا للون ووقعه على انطباعاتنا المرئية . فادراك اللون يشمل نفس النوع من التنظيم الحواسى السابق مناقشته والذى بينا فيه التشابه والتباين بين العناصر الممزوجة معا .

فالالوان المتشابهة الى حد كبير فى ابعادها والقيمة والشدة سوف يتضح ويتضخم الفرق بينها لو وضعت متجاورة والتباين بين الالوان المختلفة اختلافا كبيرا سوف يتضاعف أكثر .

ونظرية التباين اللحظى تصف عملية ضبط العين نفسها على اللون المحدد للمجال الواقع تحت المشاهدة فتتخذه كمعيار وترى كل الالوان الاخرى كأقسام من هذا المعيار بدرجات متفاوتة . حاول أن تجرى هذه التجربة فى موضوع التباين اللحظى : اقطع أربعة أشكال متماثلة من شكل لونه أزرق مخضر ذلك اللون الوسط فى القيمة والشدة وضع كل جزء منها فى مركز أكبر أحد هذه المجالات ابيض ومجال آخر اسود ومجال ثالث اصفر فى اخضرومجال آخر رابع أزرق أرجوانى ماذا تشاهد ؟

فى المجال الاسود حيث سيكون المعيار هو اظلام سوف يبدو الشكل الازرق المخضر اكثر استضاءة عن كل الاشكال الاربعة بينما فى المجال الابيض حيث سيكون المعيار هو الاضاءة فسوف يبدو هذا الشكل الاكثر اظلاما . أما فى المجال الاصفر المخضر فسوف يبدو الشكل فى هيئة مائلة للزرقة أما فى المجال الازرق الارجوانى فسوف يبدو أكثر اخضرارا .

وما بعد الصورة هو استجابة لحافز لونى ويكون شديدا لدرجة أن الاجهاد

يسلط على نهايات عصب العين . فالفعل النشط فى جزء من أجزاء الشبكية يؤدى الى فعل معاكس له فى المكان الملاصق لهذا الجزء وهذا هو نوع من التفاعل الكيماوى التكاملى داخل الجسم .

وتأثير ما بعد الصورة يمكن ادراكه عن طريق تجربة أخرى اقطع شكل من منظر لونه أخضر ساطع حيث أن هذا اللون متوسط فى درجة شدة الضوء ثم اربطه فى مجال أكبر أسود اللون لكى نزيد من شدته ثم جهز أربعة مجالات أخرى لها نفس الحجم كالمجال الاسود احدهم رمادى اللون والاخضر أصفر فاقع والثالث أحمر فاقع والرابع أزرق خفيف الزرقة .

ثبت نظرك على الشكل الاخضر المعلق لمدة دقيقة أو أكثر ثم أدر بصرك الى مركز المجال الرمادى وسوف تلحظ انعكاس لصورة المجال الى القرمزى. ولأن اللون الرمادى ليس له طولا موجيا له فى حد ذاته فالتكميل الحادث يرى فى صورته النقية . كرر التجربة مع نقل مجال التحديق من الشكل الاخضر الاصلى الى المجالات الثلاثة الاخرى . وفى المجال الاصفر فان المنظر القرمزى سوف يمزج ويبدو برتقاليا وعلى السطحين الآخرين فان مزيج مشابه سوف يحدث فسوف يتم المزج ما بين القرمزى مع المجال الاحمر لكى يعطى شكلا احمر أرجوانى اكثر قتامة (اظلاما) وأكثر شدة ومع المجال الازرق لكى يعطى شكلا أرجوانيا .

وسوف نذكر هنا عوامل أخرى عديدة تؤثر على ادراكنا للون. فالاختلافات فى مصادر الضوء أو بمعنى آخر الاضاءات اللونية سبق مناقشتها. والعين جاهزة دائما لتعدل نفسها لمختلف مستويات الاضاءة بعد التعرض الطويل . وكل منا سبق له أن جرب دخول حجرة مظلمة بعد مجيئة من ضوء الشمس وسوف يعانى من العمى اللحظى . وبالتدريج سوف تتضح لنا الفروق بين الاشياء

المضاءة والاشياء المعتمة فى الحجرة ثم يعود لنا ادراكنا العادى للمرئيات بحيث تأخذ كل الالوان الموجودة فى الحجرة نسبها المألوفة بالنسبة لبعضها .

وحينما نقف فى ضوء الشمس الساطع فسوف نرى أنه من الصعب علينا رؤية الاشياء الموجودة فى الظل ولكن فى الظل تتكيف العين مع التناقض فى الاضاءة ويتلاشى ما كان محجوبا فى الظلال وتبدو الاشياء الموجودة فى ضوء الشمس شديدة الوضوح فنراها بارتياح .

والتباينات المتكررة الشديدة جدا فى اللون والمتقاربة بمقادير متساوية تنتج ما يسمى بالارتعاشة أو الاهتزازة اللونية .فاللون الاسود الحالك والابيض الساطع لو تجمعا معا فى نمط معين فسوف يؤدى هذا الى خلق تأثير نبضى والذى فيه تبدو الاشياء وكأنها تقفز فوق السطح . والمتكاملات القوية المجتمعة فى نسق مشابه تنتج صورا غير مستقرة يصعب على العين أن تركزها فى بؤرتها . ويقل معدل الخداع الادراكى لو تم الفصل بين الاشكال المتباينة بأرض متعادلة (محايدة فى اللون) . ويتم عكس الخداع اذا كانت الاشكال المتباينة لو بدت الاشكال صغيرة جدا لدرجة لا يمكن للعين أن تدركها كأشياء منفصلة. ويتداخل التباين مزيجا اضافيا يتجه لونيا ناحية اللون الرمادى المحايد.

والتأثير المنتشر لألوان والتى تبدو وكأنها تمزج فى العين يؤدى الى عكس نظرية التباين اللحظى (الآنى) .فعلى سبيل المثال بعض البقع من اللون الازرق المتوسط الزرقة لو وضعت على أرضية بيضاء لن تبدو أعتم أو أكثر شدة كما يجب لو أنها رأيت كتباينات مستقلة . وأكثر من ذلك فاللون الابيض سوف يبدو وكأنه يمزج باللون الازرق ويعطى انطباعا بلون ازرق خفيف .

ولقد بينت الدراسات التجريبية ان معظم المستقبلات للمرئيات تميل لادراك الالوان المشبعة بشدة (الساطعة) وتلك الدافئة حيث تبدو أوضح وذلك

بعكس الالوان الباردة التى تبدو وكأنها أبعد وبالتالى أصغر . كما يمكن تشويه الادراك باستقبال كلا الالوان الصاعدة (فى الشدة) والالوان المنحسرة فى المجال المرئى .

والتأثيرات المصاحبة للالوان تنعقد اكثر بالنظر الدقيق اننا نادرا ما تكون لدينا الفرصة لكى نقدر أو نحكم على لون مع تباين واحد . ولا يمكن للمشاهد ان يعزل ادراكه للطيف عن الابعاد الاخرى للاضاءة والنصوع . والحجم الظاهرى وكذلك كلا من الشكل واللون الظاهرين لشىء ما ينسب للموقع الذى يوجد فيه هذا الشيىء .

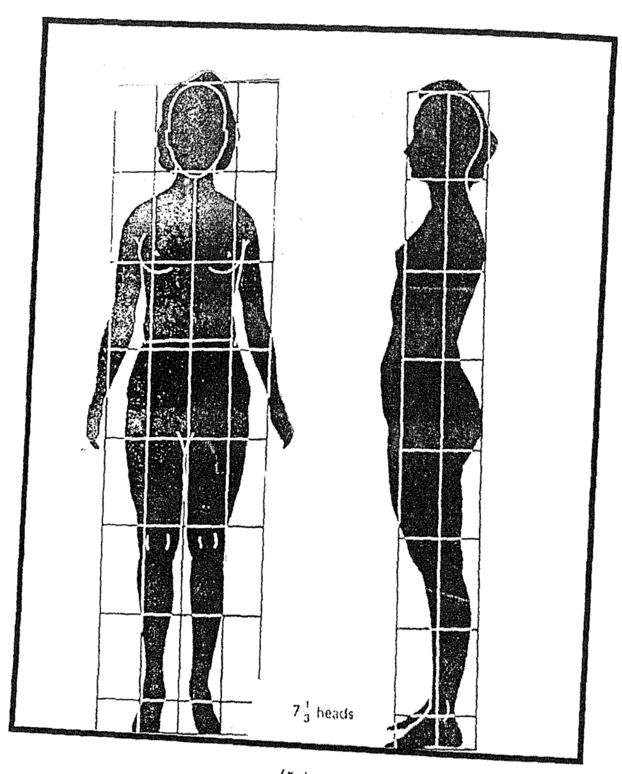
الخداع الادراكى فى الملابس

ان تطبيق اسس نظريات الخداع الادراكى فى ادراك الملابس يمكنه أن يغير اطار مفاهيمنا فى ادراك الزى البشرى . فالابعاد الطبيعية للجسم والتى لا يمكن بطريقة أو بأخرى التحكم فيها من خلال النظام الغذائى والتريض الكافى أو الحالة الصحية يمكن توظيفها فى اتجاه التناسب المطلوب عن طريق الاستغلال الماهر للمكونات المرئية للزى .

فيجب علينا أن نحرص بعناية على أهمية المنظر العام المنظم (المنسق) ولكى نركز على احجام واشكال تقاسيم اجزاء الجسم المختلفة بحيث نوظف نظرية الخداع الادراكى ليبدو الشكل العام كما نريد . ولعله من المساعد أن نستعرض تطبيقا منظما لنظريات الخداع الادراكى على انماط اشكال معينة .

النموذج الممتلئ

لو نحن نظرنا الى الصور الموضحه بالشكل (٢٠) فسوف نرى تجميع فردى لنسب طبيعية . فلو أننا فرضنا أن الوضع قيد البحث هو جعل توافق الشكل



(٢٠)

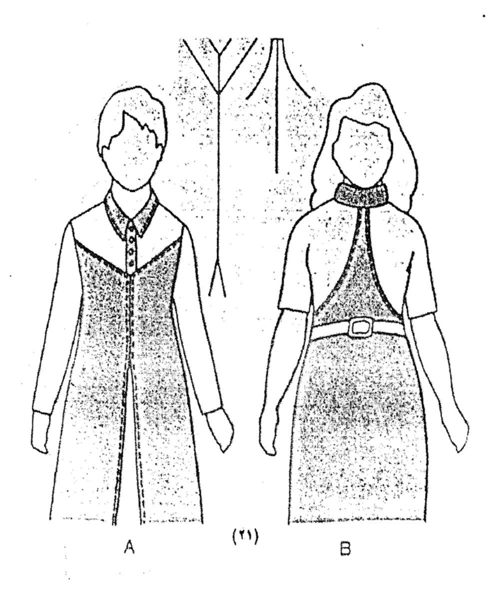
قريب جدا من التناسبات المرئية للنموذج فيمكننا بالتالى تحديد نوع التمويه المطلوب تخليقه ليفى بهذا الغرض .

والمشكلة العظمى هى تنظيم الكل (الجسم)فى تمويه ذو ارتفاع متزايد (نحافه). وحيث أن طول الوسط عادى والساقان متناسقان تحت الركبة وفعليه فسيكون التعديل فى الطول المرئى مركزا ما بين الوسط والركبة . وبعض التمويهات المرغوبة الاخرى ذات الاهمية الثانوية ستكون :

(١) انقاص عرض الوسط (٢) انقاص خط اكبر حجم .

(٣)جعل خط الاكتاف مستقيما (٤)انقاص عرض الوجه والرقبة .

وكلا من التصميم فى الشكل (٢١) تم تطويرها من خط المنسوب الموضح فى الشكل (٢٢) وتناسباتها يمكن التأكد منها بمقارنتها بالشكل الاصلى. ومقارنة الانطباع المرئى الناتج عن كليهما يمكن تفسيره على اساس الخداع الضوئى السابق ايضاحه . وتطبيق نظرية ميلر – لير فى الشكل (٣) واضح تماما. وفى الشكل A تتجه العين عبر مسار رأسى ليس له نقطة انتهاء محددة . بينما فى B التأثيرات للتمويه الافقى – لارأسى كما فى الشكل (٤) ابهمت تماما بالتعزيز الحادث بين خط الوسط الافقى فى تباين وامتداد فى خط الكم .



(٢١)

ولو بدأت العين على اتجاه المسار الرأسى لخط الوسط الامامى فسوف تزيد بسرعة الى خط الوسط عن طريق الزوايا الهابطة للسهم . وتأثير الاقسام الفرعية استخدمت فى A بتقسيم الشكل رأسيا من عند الوسط واستمرار الخط بطول الشكل كله كما فى الشكل (٥) . كما يلاحظ استخدام الخطوط المائلة فى مقارنة التأثيرات فى كلا التصميمين الشكل (١٨) فالاشعاع الخارجى للخطوط فى Aيعطى عرضا أكبر للأكتاف وكذا الخطوط المائلة فى B تعطى عرضا للوسط وتعزز الشكل الهرمى للشكل العام .

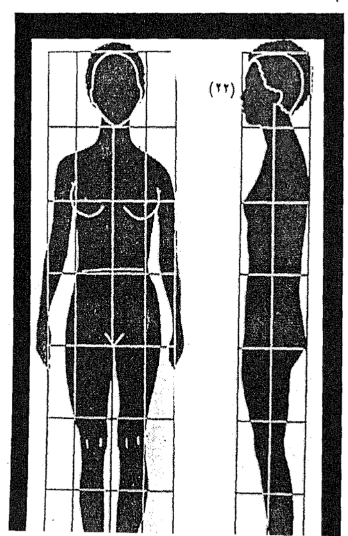
وأكثر من هذا فان التقوية الحادثة بين نسب الخطوط المتوازية فى دوران الرقبة فى التصميم B يزيد الخداع المرئى للعرض خلال الوجه والرقبة انظر الشكل (١) ونمط الشعر فى A ينقص أيضا الحجم الظاهرى للرأس مكسبا للانطباع العام بالطول المضاف. وباختصار فان التصميم A يفى أكثر بالتمويه المطلوب احداثه والسابق تحديده فى تحليلنا الأول لنسب الجسم .

ولقد بينت الدراسات التجريبية أن معظم المستقبلات للمرئيات تميل لادراك الالوان المشبعة بشدة (الساطعة)وتلك الدافئة حيث تبدو أوضح وذلك بعكس الالوان الباردة التى تبدو وكأنها أبعد وبالتالى أصغر . كما يمكن تشويه الادراك باستقبال كلا الالوان الصاعدة (فى الشدة) والالوان المنحسرة فى المجال المرئى

والتأثيرات المصاحبة للألوان تنعقد أكثر بالنظر الى الحقيقة اننا نادرا ما تكون لدينا الفرصة لكى نقدر أو نحكم على لون مع تباين واحد . ولا يمكن للمشاهد أن يعزل ادراكه للطيف عن الابعاد الاخرى للاضاءة والنصوع. والحجم الظاهرى وكذلك كلا من الشكل واللون الظاهرين لشىء ما ينسبان للموقع الذى يوجد فيه هذا الشىء.

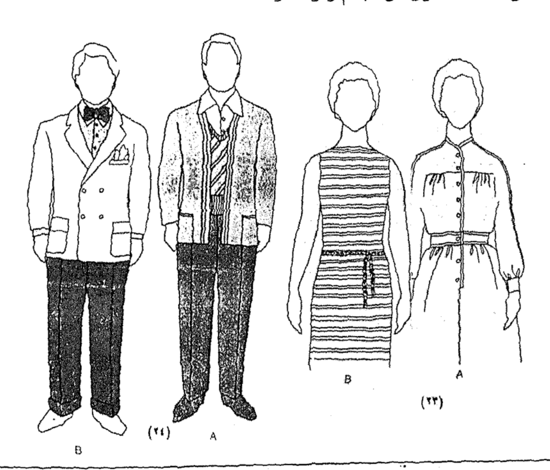
النموذج النحيف :

الشكل (٢٢) الواضح يبين نسب الجسم اللازمه كمواصفات نموذجية أكثر من كونها خاصة بالمواصفات المتوسطة أو العادية للجسم . وعلى حد معرفتنا فان الوسط الكبير والساقان الطويلتان لا تعتبران عادة عيوبا طالما أنها لا تؤدى الى ظهور أبعاد الجسم الاخرى قصيرة مقارنة بها. ونموذج الموضة هو غالبا نموذج ذو ثمانية رؤوس شديد الانسيابية وغالبا ما يكون ذو صدر مستوٍ . وعلى كل حال لو اعتبرنا نفس المقاييس القياسية التى طبقناها فى المثال السابق فلربما نحدد الهدف الرئسى للتنظيم المرئى فى هذه الحالة الخاصة . وذلك بتقليل حدة الانحناءات لزوايا الجسم وتحديد نسب الخطوط. الانثوية للفخدين والنصف الاعلى من الجسم .



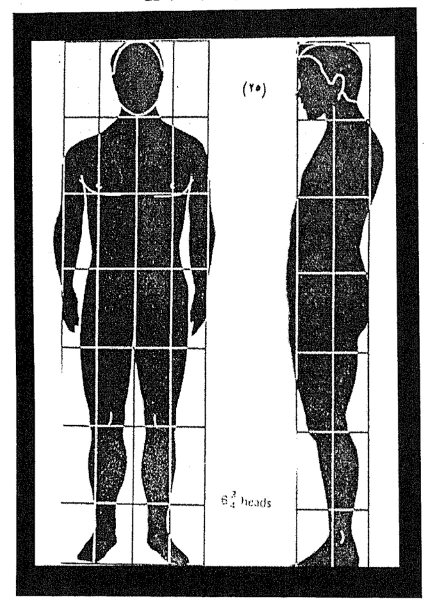
والتصميمان الموضحان فى الشكل (٢٣) المبين كلاهما يستخدم الخطوط الافقية كمكونات أو عناصر اساسية. والتأثيرات الكلية لكليهما مختلفة تماماوهى على كل حال توضح كذلك الاختلاف الاساسى بين نظرية تقسيم الفراغ ونظرية الفراغ المملوء والفراغ الخالى كما فى الشكلين (١٥ ، ١٧).

والتصميم A يزيد شكل نسب الهيئة للنصف العلوى من الجسم وكذلك خط الافخاد وذلك بواسطة الامتلاءات المضافة فى نسيج الزى وفى نفس الوقت بزيادة التباين بين النصف الاعلى من الجسم وبين تناسب الوسط وبين تناسب الوسط وخط الافخاد فى الشكل (٢٤) والخطوط الافقية فى التصميم استخدمت لملأ الفراغ أكثر من كونها مستخدمة لتقسيم هذا الفراغ انظر الشكل (١٦) حيث يبدو اسطوانيا ويتناقص فى الهيئة مع اختلافات ظاهرية طفيفة فى مقاسات كل من النصف العلوى من الجسم والوسط وخط الافخاذ.



النموذج القصير :

ان التقليل فى المواصفات البنائيةللنموذج يؤدى الى تقزم فى الشكل (٢٥) فان تناسبات الجذع هى مواصفات متوسطة ولكن الذراعان والارجل قصيرة. وفى الشكل (٢٤) التصميم A يتجنب استخدام لخطوط الافقية والتى سوف تؤدى الى تدمير أى تمويه فى تبين الارتفاع . كما يوجد تباين ضئيل جدا عند أسفل الجاكت كما أن البدلة مقصوصة (منقوصة الطول) قليلا عند الجانب القصير وذلك لجعل الساقان تبدوان طويلتان أكثر ما يكون .



كما وأن البنطلون يبدو مستقيما وعديم الانثناءات ومنمق بترتيب تام . ومرة أخرى فان كل ذلك من أجل تطويل الساقان أما البليزر ذو الصدر المزدوج والموضح فى B فانه ممتلىء بقدر كاف عند الوسط وذلك لكى يعطى شكلا شبيها يالشكل الصندوقى ويزيد فى بروز هذا الشكل وضع الازرار وكذلك الجيوب والتى تلفت النظر الى جانبى الشكل .

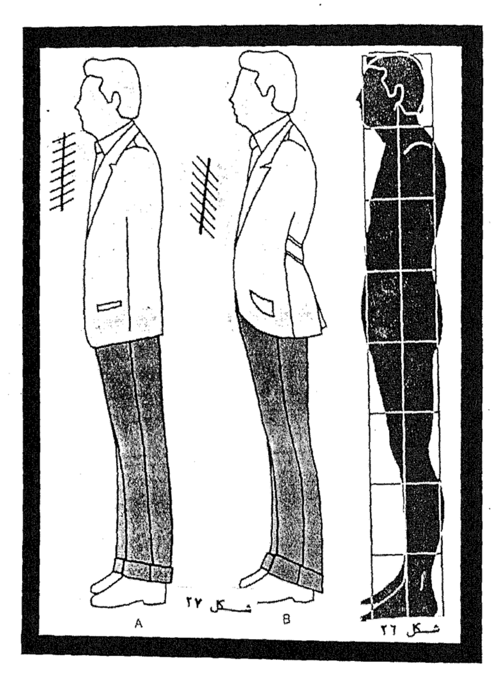
أما أرجل البنطلون فقد قصت متسعة بقدر كاف لأن يعطى تأثير بفضفاضية الارجل أما العرض فقد تم تضخيمه وذلك بواسطة الخط المزدوج الموضح فى الشكل . وان قيمة التباين الكبير بين الجاكت والبنطلون تتبين بشدة التقسيم الافقى للفراغ كما تعطى الشكل مظهرا صارما . والنسب المتفاوتة الغامقة والقميص والبليزر الفاتح والبنطلون الداكن والحذاء الفاتح تحلق نمطا من الحواجز الافقية المؤثرة. والتصميم B هو مثال واضح للتباين فى الخداع الادراكى أما التصميم A فهو يوضح تأثير تماثل التمويه .

النموذج الطويل :

ان البناء البدنى الموضح فى الشكل (٢٦) المبين متوافق تماما مع تناسبات متوسطة بالرغم من أن ارتفاعه ثمانية رؤوس . وفى ضوء نماذجنا المعرفية فان الطول هو ميزة وخصوصا فيما بين الذكور. والمشكلة الرئيسية فى الشكل الموضح هى مشكلة هيئة ويمكن بسهولة تصحيحها عن طريق التدريب أو التمرين . وعلى كل حال فان من الممكن تمويه الاختلافات فى الهيئة بتوظيف التمويه الضوئى فى الزى المستخدم

والشكل (٢٧) يبين منظرين جانبيين واللذين يوضحان مدى التمويه فى الشكل (٧) على طول خط الجسم. فالخطوط المعتمة والتى تعارض العموديات تجبر الخطوط العمودية على الاتجاه الذى يحافظ على ثبات العلاقة بين زاوية

الميل الصحيحة مع خطوط التقاطع. والشكل الذى يبدو مائلا للامام فانه بطريقة ما سوف يتفاعل مع الميل الحادث فى طول الجاكت والذى يبدو أقصر من الخلف عنه فى الامام وكذلك مع خطوط الجيوب والتى تكرر زاوية الميل كما فى التصميم A وهذا الميل المنحنى للامام أكثر بروزا فى B بواسطة الجيوب وخطوط الجاكت والتى تميل لاسفل من الامام للخلف وكذلك عن طريق التثبيت



شكل ٢٧

شكل ٢٦

الشديد لخلفية الجاكت. كما تم التحسين من وضع الكتف المستدير وذلك بامالة خط خياطة الاكتاف للخلف من الرقبة الى خط الكوع كما تم زيادة ذلك بواسطة خط التمكين المندفع للامام كما فى B .

الانسجة والالوان :

من المهم أن نتذكر أن كل نسيج له تأثير مستقل على الجسم والحجم وخطوط المناسيب فالمنسوجات الفضفاضة الثقيلة كالتويد والجباردين تضيف فضفاضية للشكل كم تزيد حجمه الظاهرى فهى تساعد على ظهور الجسم الطويل النحيف ممتلأً كما تساعد على معالجة انحناءاته الحادة . أما الانسجة الحادة للالوان فانها ايضا تزيد الحجم ولكنها غالبا ما يحجب خطوط المناسيب الشاذة وذلك بتغيير ملامح شكلها الثابت .

ودرجات اللون للاشخاص ذوى البشرة الداكنة تتدرج من الاسود إلى اللون الابيض ولو نحن حاولنا تقسيم ألوان البشرة فسنجد الدرجات الاتية : الاسود ، الاحمر ، البنى ، الاصفر ، فهؤلاء الذين لهم بشرة سوداء لهم شعر أسود وكذلك عيون بنفس اللون ولهذا فهم يمكنهم ارتداء الملابس بمعظم الالوان ولكن ليس بدرجات عالية السطوع .

أما درجات اللون غير الأساسية فمنها الرمادى القرنفلى والاصفر الباهت والبرتقالى الباهت . أما الالوان الساطعة القريبة من ألوان البشرة المشبعة فتؤدى الى توهج لونى فى الوجه أو انعكاس لتكامل هذه الالوان .

وهؤلاء الذين لهم بشرة ذات لون أحمر بنى يمكنهم ارتداء ألوان أكثر سطوعاً بينما الاشخاص ذوى البشرة البنية ذات المظهر الاصفر المحمر تبدو أكثر مع الالوان الدافئة .

الفصل الخامس

الانماط الملبسية

هناك مجموعة كبيرة من الانماط الملبسية التى لايخلو دولاب ملابس منها سواء للرجال أو السيدات ويتوجب عليك هنا أن تخططى لمزيد من قطع الثياب لمواجهة تغيرات الحرارة والبحث عن ثياب تغطى كل المواسم مثل بلوزات حريرية وسويتر صوف جميلة وقطع من الجيرسيه ومعاطف شتوية أو معاطف من الجابردين إضافة الى تى شيرت وجونلة قطنية أى ثياباً يمكنك أن ترتدى فوقها عندما يبرد الطقس أو ترتدينها بمفردها عندما يصبح الطقس دافئاً .

القائمة الأساسية لمجموعة الملابس

١- البنطلونات :

يلزمك ثلاثة بنطلونات + واحد إضافى .

البنطلون الأول : اختاريه إما تويد بنى ، أو تويد أسود / بيج ، أو أزرق كحلى، أو تويد أسود / رمادى .

البنطلون الثانى : فانيلا رمادى

البنطلون الثالث : جابردين أسود أو أزرق كحلى

البنطلون الإضافى: جابردين غامق

٢- الچاكيتات :

يلزمك جاكيت واحد + جاكيت إضافية .

الچاكيت الأساسية : اختاريها إما من التويد البنى، أو التويد الأسود / البنى، أو الأزرق الكحلى ، أو التويد الأسود / الرمادى .

الجاكيت الإضافى : فانيلا أزرق كحلى أو تويد بنى .

٣- الجونلة :

يلزمك أربعة على الأشكال التالية :

الجونلة الأولى: اختاريها إما تويد بنى ، أو تويد أسود / بيج ، أو أزرق كحلى ، أو تويد أسود / رمادى.

الجونلة الثانية : فانيلا رمادى

الجونلة الثالثة : جيرسيه أسود أو أزرق كحلى

الجونلة الرابعة : جيرسيه بيج .

٤- السويتر / البلوڤر

يلزمك خمسة من الألوان الأسود، الأحمر، الرمادى، الكريم، والبيج .

٥- البلوزات :

يلزمك ستة بلوزات ، اثنتان باللون الأبيض أو الكريم الفاتح، والثالثة أما بيج أو أزرق كحلى أو رمادى فاتح، والرابعة سوداء، والخامسة حمراء، والسادسة زهر فاتح .

٦- المعاطف:

يلزمك معطفان، الأول شتوى غامق (مشمع)، والثانى صوف أسود أو أزرق كحلى على أن يكون خفيف الوزن قدر الامكان .

٧- الثوب:

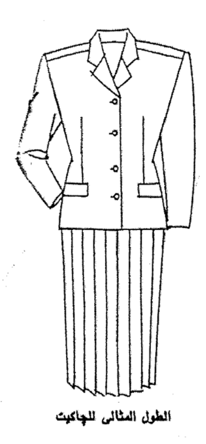
يلزمك ثوب أو ثوبين الاول صيفى والاخر خريفى يرتدى معه جاكت .

الچاكيت :

الجاكيتات الكلاسيكية هى أربعة : الجاكيت الملائمة تماماً للقسم العلوى للجسم (مكسمة) ، الجاكيت المربعة الشكل، الجاكيت القميص ، والجاكيت التريكو بدون كوله ولا أزرار ، چيليه ،.

الطول المثالى للچاكيت

يجب أن تغطى الجاكيت المؤخرة حتى بداية الساقين، وهذا ينطبق بصورة خاصة على الجاكيت التى ترتدى فوق البنطلون . ليس هناك أبشع من الجاكيت التى تصل الى نصف المؤخرة لأنها كالسهم الذى يشير الى المكان الخاطئ.



الطول المثالى للچاكيت

طول الجاكيت بالنسبة للجونله

أن الطريقة المثلى هى إيجاد الطول الصحيح للجاكيت التى يمكن ارتداءها فوق البنطلون أو الجونله . أن خير دليل لذلك هو تغطية المؤخرة. الجاكيت الطويل جداً فوق الجونله يجعلك تبدين قصيرة ومكتنزة . يجب أن يكون هناك دائماً احساساً بمزيد من طول الجونله أكثر من الجاكيت لإيجاد توازن جيد وإيهاماً بجسد طويل ضيق ! وإذا كنت ترغبين بمزيد من الطول وفقى بين لون الزى ولون كل من الجوارب والحذاء .

الأقمشة :

تذكرى دائماً الخامات الكلاسيكية هى الأفضل . اختارى أقمشة التويد الرقيقة أو المخملية أو الفانيلا (خاصة الأزرق الكحلى) أو جابردين الصوف والقطن والكتان كى ترتدينها فى الليل والنهار .

* راقبى جيداً البطانة ويجب أن تكون من مادة حريرية ناعمة . الجاكيت العصرية كثيراً ماتكون بدون بطانة وتنتهى بخياطات جميلة . تأكدى بأن البطانة لاتتجعد مع قماش الجاكيت وتجعل شكلها يبدو منحرفاً .

الألـــوان :

أن الألوان الكلاسيكية الأساسية التى تتوافق مع بعضها بصورة أفضل هى الألوان البنية والبيج والأزرق الكحلى والرمادى والأسود. أما الكريم أو الأبيض فهما يناسبا الأماكن المشمسة . تذكرى بأن عليك أن تنقلى هذه الجاكيتات عبر دولاب ملابسك موسماً بعد موسم.

إذا كان لون الجاكيت يتوافق مع لون البنطلون الجونله لا تترددى فى شرائهما لأن بعض مصممى الأزياء يصنعون عدة قطع من نفس القماش فى

مجموعة واحدة لهذا الغرض.

أن الجاكيتات الكلاسيكية وكذلك القطع الأساسية الأخرى مثل البنطلونات والجونلات والمعاطف هى نوع من الاستثمار . انك تشترينها بهدف ارتدائها بصورة متكررة ولفترة طويلة .

* لذلك اشترى أفضل ما تستطيعين لأن هذا يعنى قماشاً جيداً وصناعة جيدة ولياقة أفضل وحياة أطول !

الطول المثالى للكم :

جربى عندما تثنى كفك فإن أسفل الكم يجب أن يلامس ظهر الكف . أن هذا يعنى أن الكم يجب أن يغطى عظمة الرسغ . للإيهام بأن الأكمام تبدو طويلة عندما تكون قصيرة ، تأكدى بأن معصم القميص أو السويتر يظهر من تحت كم الجاكيت . ولاضفاء شكل أجمل حاولى قلب معصم القميص فوق معصم الجاكيت .

الجاكيت الملائمة Blazer

سواء كانت بصدر منفرد أو مزدوج « كروازيه»

* القاعدة الأولى لهذا النوع من الجاكيت هى أن النوع المنفرد الصدر هو الأفضل والأسهل والأقل ضخامة ويتحرك فوق الجونله والبنطلون بكل راحة وسهولة .
* الثنيات غير الكبيرة جداً أو الحادة جداً هى الكلاسيكية وأجملها ما كان عرضها بحدود ٦ سم .
* استعملى دائماً الأزرار البسيطة لكل أنواع الجاكيتات والمعاطف والبلوزات، وأفضلها ما كان لونها متوافقاً مع لون القماش . أما من حيث الشكل فالنوع



الكلاسيكى هو ذو أربعة أزرار مثل طقم الرجل، وهذا يعنى أن بإستطاعتك ارتداء الجاكيت فى الليل والنهار مع إضافة أو خلع بعض الاكسسوارات .

* كتفا الجاكيت والكوله يجب أن يقعوا فى توازن فوق كتفيك وعنقك . إذا كانت الكوله تحتك بعنقك عند رفع رأسك مستقيماً أو تبدو مرتفعة قليلاً وتترك فجوة على ظهر العنق فهذا يعنى أن هناك اختلالاً فى التوازن . وإذا شعرت بضغط الى أعلى أو الى أسفل على الكتفين فإن هذا يعنى أن هناك خطأ ما . وإذا لم تتمكنى من تحريك ذراعيك فوق رأسك بكل راحة يدل على أن كل شئ حسن فى الخياطة .

* أن بطانة الكتفين مهمة إذا لم تكن نافرة الى أعلى بما يزيد عن ١٢ ملم من خط الكتف الطبيعى . يجب أن يكونا كتفا الجاكيت دائماً بوضع أفقى صحيح أما أكمام الجاكيت فيجب أن ينحدرا بنعومة من كتف الجاكيت ولا ينثنى تحت بطانة أو خياطه الكتف .

* يجب أن يتحرك هيكل « جسم » الجاكيت بنعومة عند انحناءة الخصر ثم الى الخارج والأسفل وليس الى الخارج دائماً كأنها جونله .

* تفحصى الشكل الجانبى فحاشية الجاكيت يجب أن تكون مستقيمة وليست متهدلة ولا تشكل زاوية بحيث يظهر أطول من المقدمة .

* إذا كانت هناك فتحة فى ظهر الجاكيت فإن هذه الفتحه يجب أن تقفل بخط مستقيم دون أن تترك فجوة . لاختبار ذلك قفى منتصبة وألقى نظرة أمام مرآة ثلاثية .

ولمزيد من طول الساق ابحثى عن الجاكيت تكون رقيقة الطرف قليلاً فوق خصرك الطبيعى أى على شكل الجاكيت الفارس (الجوكى) وتذكرى بأن تكون

كل المنحنيات الداخلية والخارجية قلما يمكن ملاحظتها لأن هذا هو السر ! أى تأثير الإيهام بخصر أعلى سرعان ما ينعكس على جعل الساقين يبدوان أطول. أنها مسألة أجزاء من السنتيمتر تجعل هذا الجسم يبدو فى شكل اطول من الحقيقة

الجاكيت المربعة الشكل

أن هذا الشكل هو أساساً بديل ذو فتحه لجاكيت السويتر وواحد من أكثر الأشكال اطراء للجسم وسهولة من حيث الارتداء . السر فى الجاكيت المربعة الشكل هو أن تسقط مثل القالب من الكتف حتى الحاشية ، نهاية الجاكيت، .

الطـــول :

أن طول هذا الشكل من الجاكيت يتراوح بين الذى يغطى أعلى عظمة الورك حتى منتصف الفخذ . هنا يجب أن تعرفى شيئين : هل دولاب ملابسك تضم بنطلونات أكثر من الجونلة ؟ هل لدى جسدك مشكلة من ناحية المؤخرة ؟ كلاهما مهّمان .

* إذا كانت عظمة الورك عريضه عن طول الساق فيفضل ارتداء الجونله لأنها تعطى إيهاماً بمزيد من طول الساق . يجب أن يكون لون الجاكيت متوافقاً مع لون الجونله وليس أغمق منها .

* إذا كنت تريدين تطويل الساق فإن القاعدة العامة هى أن تحافظى على ارتداء الألوان الأغمق على القسم السفلى والألوان الأفتح على القسم العلوى للجسد .

* إذا كنت تريدين التقليل من النسبْ العليا (مثل كتفين عريضين أو ثديين كبيرين .. الخ) استعملى لوناً أغمق للقسم العلوى ولوناً أفتح للقسم السفلى شرط أن تتميزى بطول الساقين كيلا تبدين قصيرة .

* إذا كان طول الجاكيت من عظمة الورك الى أعلى الساق طويلاً فإن هذه لا

تناسب ارتداء البنطلون ما لم يكن جسدك متناسباً تماماً ، لأنها تقطع عبر منتصف المؤخرة عند النقطة التى يبدو فيها الفخذان والمؤخرة نقطة تركيز .

تأكدى بأن أى جاكيت ترتدينها مع البنطلون يجب أن تغطى المؤخرة دائماً حتى عندما تسيرين، وتذكرى هنا بأننا نتحدث عن أجزاء من السنتيمتر !

* كلما كان منتصف الفخذ أطول فإن الطول بنسبة $\frac{٣}{٤}$ هو الطول الأنسب مع البنطلون لأنه يغطى الوركين والفخذين والمؤخرة شرط أن يكون لون الجاكيت متوافقاً مع لون البنطلون وتذكرى بأن قاعدة الطول هى الأفتح من فوق والأغمق من تحت .

* إذا كنت ترتدين كلا من الجونله والبنطلون بصورة متبادلة فابحثى عن طول جاكيت يغطى المؤخرة تماماً .

* حاذرى من كثرة الجيوب فكثيراً ما يكون هذا الشكل مصمماً على أساس جيبين للصدر وجيبين لليد . جيوب الصدر تلفتان النظر الى الثديين كما أنهما يقصران العنق ويجعلانك تبدين ضخمة من فوق .

* بصورة عامة كلما قلّت الجيوب كلما كان ذلك أفضل لأن الجاكيت عندما تصبح أكثر قابلية لتغييرات الأكسسوار وهذا يعنى حياة أطول فى اللبس !

* قفى بطريقة جانبية . يجب أن تكون حاشية الجاكيت مستوية تماماً وإلا فإن التوازن يصبح رديئاً ولن يبدو معتدلاً .

* اختارى أقمشة ذات وزناً معيناً صالحاً للخياطة فالشكل يعتمد على مدى الاستقامة والانسدال من الكتفين بدون أن يتهاوى . القطيفة والتويد والقطن والجابردين هم الأفضل .

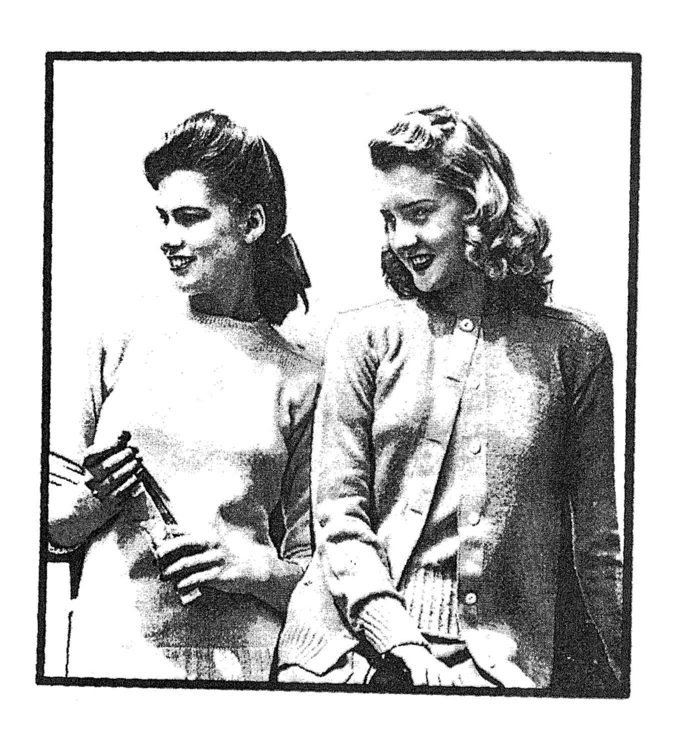
الجاكيت القميص

شكل « الجاكيت السفارى » هو الأكثر شيوعاً فى الأقمشة الأنعم وهى أقل ضخامة لأنها غير مبطنة والهدف منها أن تلبس بحزام أو بدون حزام . فى هذه الحالة فكرى فى أقمشة الفانيلا والتويد الناعم والجيرسيه وحتى الأقمشة الحريرية ! قد تكون الجاكيت القميص خير بديل فى متناول اليد لطقس دافئ بلون البيج أو الأزرق الكحلى أو مزيج من الحرير والكتان . هنا يتوجب عليك أيضاً أن تتّبعى قواعد طول الجاكيت بالنسبة للجونله والبنطلون .

* أن الطول الكلاسيكى لهذه الجاكيت هو ١٢ ملم تحت المؤخرة أو أطول قليلاً من طول الجاكيت المربع لأن هذا الشكل يصبح أقصر عند استعمال الحزام. لذلك إذا قررت ارتداءه بحزام جربيه من حيث الطول . أما إذا قررت ارتداءه محلولاً بدون حزام فربما ترغبين فى تقصير الجاكيت خاصة إذا كنت بحاجة للمزيد من طول الساقين .

السويتر

* هذه الجاكيت ذات شكل مربع مستقيم من الكتف وهو عادة بدون فتحه وأزرار. وهو جاكيت جيد وفى متناول اليد لأنه يتحرك بسهولة فوق الجونله والثوب !
* يجب أن تكون انحناءة فتحه الرقبة فى خط ناعم منخفض من الأمام بحيث يكشف عظمة الرقبه . إذا تحرك من الأمام الى أعلى أو استقر عالياً جداً على جانبى العنق أو على ظهرها فهو خطأ !
* قفى منتصبة . أن مقدمة الجاكيت يجب أن تقفل الحافة الى الحافة وأن تتساقط عليك مستقيمة كالقالب ومقفلة من العنق حتى النهايه يجب أن تكون بدون أى فجوات أو تموجات فى أى مكان !



السويتر

* هذا الطول يعمل بصورة أفضل إذا كان أقصر قليلاً من طول الجاكيت. القياس هو تحت عظمة الورك الى قمة الساق. الجاكيت لاتعتبر مثالية فوق البنطلون إذا كانت لديك مشكلة فى الافخاذ والمؤخرة. ومع ذلك فهو شكل صحيح للبنطلون إذا كان الطول $\frac{3}{4}$ أى لمنتصف الفخذ فوق الركبة وتكون بطول المعطف ويلبس فوق الجونله والثوب .

النسيج :

يفضل نفس الأقمشة المقترحة للجاكيت المربع اللشكل لأنها يجب أن تتساقط بشكل مستقيم دون أن تتهاوى مثل الثويد المنبسط والحرير والكتان والقطن والساتان للمساء ، وهو هام لو كان من القطيفة لأنه مناسب للنهار مع الفانيلا والثويد والجيرسيه .

الجونله :

مهما كان شكل الجونله فإن حزام الخصر يجب أن لا ينثنى أو يشد فبالإضافة الى الضغط والشعور بالضيق فإن الخصر المشدود يؤدى الى اختلاف اللياقة الصحيحة للجونله .

هناك أشكال كلاسيكية للجونله من أهم مواصفاته كل مما يلى :

١- الجونله المستقيمة Straight Wrap

* هذا الشكل يناسب معظم الأجسام لأنه يمتاز بإكساب الجسم النحافة كما أنه يساعد على سهوله التحرك .

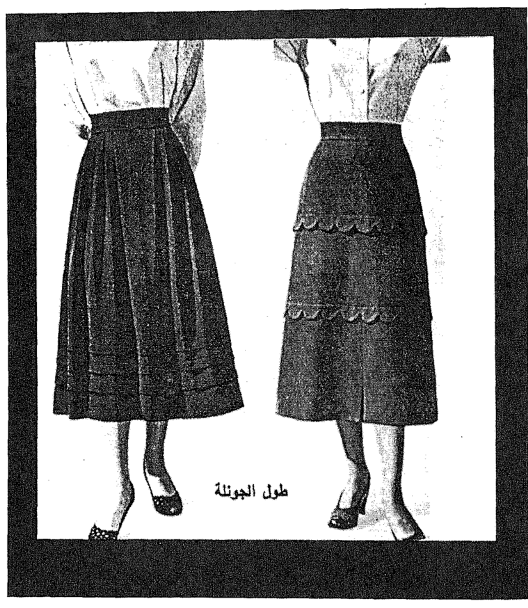
* يعتبر هذا الشكل نوعاً من الاستثمار لأنه مناسب للنهار والمساء . جونله ضيقة من القطن الأسود مناسبة للصيف بينما إذا كانت من الصوف الأسود أو الجابردين فهى مناسبة للشتاء .

الطول المثالى :

هو الذى يغطى تماماً منطقة فيها باطن الساق .

* عند شرائك جونله ضيقة تأكدى بأنها تسقط مستقيمة من الخصر حتى الحاشية الزيل بدون أية زوايا .

* تأكدى بأنك تظلّين ملفوفة عندما تمشين أو تجلسين . هذا الشكل تناسبه معظم الأقمشة علماً بأن الصوف الثقيل يزيد الوزن بسبب الطبقة الأمامية المزدوجة.



طول الجونلة

٢- الجونله ذات الطيّات الأمامية ، الكسرات، Front - Pleated Skirt

* هذا الشكل يكون أحياناً بطية من الخلف وهو شكل مناسب التخسيس ولكى يبدو أكثر لياقة فإنه يجب أن يسقط مستقيماً على الجانبين من الخصر حتى الحاشية ، الزيل، وعندما تقفين مستقيمة مع ضم الساقين فإن الطيات يجب أن تقفل تماماً الى الأسفل .

* القماش المتوسط الوزن هو الأفضل لهذا الشكل مثل القطن والصوف والكريب والجابردين والكريب دى شين . يمكنك ادخال الثياب العليا تحته أو فوقه طالما كانت منطقة الوركين مالسة ، منخفضة، .

* القماش مهم بالنسبة لهذا النوع . الصوف الثقيل مناسب إذا كان فقط متوازناً بدقة . ابحثى عن الأقمشة الرقيقة لهذا الشكل وابتعدى عن شراء الجيرسيه لأنه ضعيف من حيث تحمل الطيّات .

٣- الجونله المفتوحة من الأمام Front- Slit Skirt

* هذا شكل من أشكال التخسيس لأنه ضيق لكن بشرط أن يكون فقط مستوياً ومستقيماً من الخصر حتى الحاشية .

٤- الجونله البنطلون المطوية Trouser - Pleasted Skirt

هذا شكل كلاسيكى كبنطلون ذو طيات ! هناك تشابه مع البنطلون بوجود سوسته أمامية .

* سر اللياقة هنا يكمن فى النباتات الجانبية التى يجب أن تسقط مستقيمة من الخصر حتى الحاشية ، الزيل ، .

* ارتدى هذا الشكل كأنك ترتدين البنطلون فهذه الجونله سهلة ومناسبه للنهار لكنها غير مناسبة للمساء إلا إذا كانت سوداء .



الچيب شورت

* الأقمشة المناسبة لهذا الشكل هى أقمشة البنطلون وأفضلها الجابردين والقطن الناعم والفانيلا والتويد ، كما يفضل ادخال البلوزة أو القميص تحت الجونله .

* الخصر هنا يجب أن يكون رخواً قدر الامكان لأن الطيات تضخم المعدة . لكن إذا كان الخصر رخواً ولا يوضع حزام للجونله يساعد على أن تسقط مستقيمة وناعمة حتى « الزيل» الحاشية فإن هذا الشكل قد يكون بمثابة تمويه للمعدة !

* الطول مهم فى هذا الشكل إذ يجب أن يكون الطول كافياً بحيث يغطى النقطة التى ينحنى فيها ظهر باطن الساق نحو الركبة .

٧- الجونلة الدرابيه **Bias Skirt**

* هذه الجونله ممتازة فى الأقمشة الناعمة التى تساعد على الحركة مثل الصوف الرقيق أو الحرير أو القطن الرقيق أو جيرسيه الحرير أو الكريب . قد تصبح هذه الجونله ثقيله وقاسية فى الأقمشة ذات الوزن !

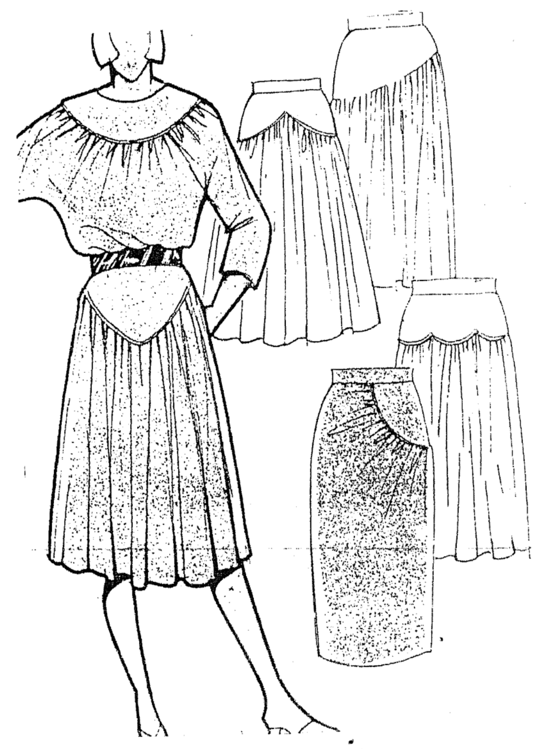
تذكرى أن من طبيعة هذه الجونله أن تلتصق بالمعدة والفخذين، فإذا أردت التمويه على هذه المناطق فقد لا تكون هذه الجونله هى المناسبة لك !

* هذا الشكل مفضل فى الأقمشة الرقيقة مثل الجورجيت والحرير الرقيق والقطن الشفاف إذا كانت أطول بقليل للمساء، أى لغاية منتصف باطن الساق إذا كان ساقاك طويلين .

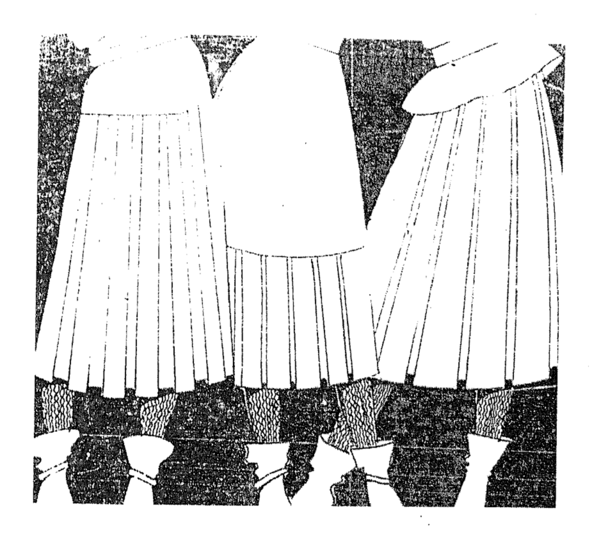
٨- الجونله ذات الكسرات المغلقة من الأمام

Hip - Stitched Pleated Skirt

* هذه الجونله ذات طيات ~~و~~حبكة من الأمام فقط بينما تسقط مالسة ومستقيمة من الخلف وهى لا تناسبك إذا كانت لديك مشكلة من حيث المعدة والفخذ.



أنماط الجونلة الدرابية



أنماط الجونلة البليسيه

* هذا الشكل يبدو أكثر جمالاً فى الأقمشة الأنعم، فكلما زادت الطّيات كلما وجب أن يكون القماش أكثر نعومة لأن هذه هى القاعدة ! الأقمشة المناسبة هى الصوف الناعم والجابردين والحرير والكريب ومزيج الحرير والصوف، وهو غير مناسب القماش الجيرسيه .

* هذا الشكل مناسب لاطالتك نظراً لوجود الكثير من التأكيدات العامودية ، الرأسية،

* أجمل ما فى هذه الجونله هو تحرك الطيات كلما مشيت حيث أن القماش يصبح أرق ويعطى مزيداً من الطول خاصة حول الساقين مع مزيد من الاطراء.

* الطول الصحيح لهذه الجونله فى النهار والمساء يجب أن لا يكون أقصر من نقطة انحناء ظهر باطن الساق بظهر الركبة .

* ابحثى فى هذا الشكل عن خط مستقيم من الخصر حتى الحاشية خاصة إذا وقفت منتصبة وضممت ساقيك وبدت كل الطيات مقفلة باستقامة ونعومة . يمكنك ارتداء بلوزة أو قميص من تحته أو فوقه .

القاعدة العامة :

ابحثى عن رجلان مستقيمتان لإحداث الإيهام بنفس العرض من أعلى الى أسفل. العرض السفلى يتراوح بين ٤٢ – ٤٧ سم. القاعدة تتبع بنطلونات الرجال المخاطة جيداً .

للتوصل الى أفضل إيهام برجل مستقيمة كالقالب هو عندما يكون العرض الأسفل للرجل أضيق قليلاً من العرض عند الركبة . القياس بالنسبة للركبة يتراوح بين ٤٧ – ٥٠ سم ومن اسفل الارجل يقل تدريجياً بحيث يتراوح بين ٤٢

- ٤٧ سم .

أن عرض رجل البنطلون يزيد وينقص بسرعة من موسم لآخر، فإذا حافظت على المقاييس أعلاه فإنك تضمنين حياة أطول !

* القاعدة العامة للطول هى : يجب أن يضرب أسفل البنطلون برأس الحذاء ومن ثم يتكسر قليلاً كى يبقى ضارباً برأس الحذاء عندما تمشين. عند قياسك الطول تأكدى من ذلك عند المشى! يجب أن يكون الطول مستوياً من كل الجوانب دون أن يشكل زاوية من الخلف .

* قيسى طول البنطلون حسب حذائك النهارى ومن ثم زيدى أو قصرى ٣ ملم حسب ارتفاع حذائك الثانوى .

* يمكن أن يكون البنطلون أقصر بقليل فوق الصندل . تذكرى بأننا هنا نتحدث عن أجزاء من السنتيمتر .

* يجب أن لا يكون كنار خصر البنطلون عريضاً عرض ٢,٥ سم هو العرض المثالى. يجب أن يقع كنار البنطلون على الخصر بكل راحة وبدون أى تقييد.

* احذرى من بنطلون ذو كنار خصر يجلس تحت الخصر الطبيعى لأنه يقصر الساق، وكلما كان الإيهام بخصر أعلى كلما طال الإيهام بطول الساق !

* ألق نظرة فاحصة على مظهرك الخلفى بواسطة مرآة ثلاثية للحصول على أفضل زاوية مباشرة وتذكرى بأن الجيوب تبرز الفخذين والمؤخرة! كما أن الشد من الخلف والحبك الموجود كثيراً فى الجينز يبرزان أيضاً الفخذين ويفضل أن يكون رخواً على الجانبين كى يسقط البنطلون مستقيماً وبجاذبية أكبر !

* تفحصى الظل الاجمالى فالبنطلون يجب أن يكون معلقاً باستقامة من الخصر

الى القدم دون أى تجعد . يجب أن تكون السوست مخفية .

١- البنطلون المنبسط Flat Pant

* أفضل قصة لهذا الشكل هى مثل قصة بنطلون الرجل أى خصر طبيعى، عراوى للحزام وجيوب جانبية .

* هذا شكل مناسب لإطالة الظل ! يمكن ارتداء البلوزة أو القميص أسفله أو فوقه بسهولة لعدم وجود طيات . إذا كان لديك فخذين أو معدة أو مؤخرة ترغبين فى اخفائهم فإن هذا الشكل هو المناسب لك. ارتدى فوقه رداء أو جلباباً يصل الى منتصف الفخذ فهذه عملية تمويه جيدة !

* ابتعدى عن التفاصيل الزائدة مثل الحبكات العالية والشد من الخلف والجيوب الخلفية لأن مثل هذه التفاصيل تستعمل قناعاً لاخفاء الأخطاء.

* أن أى قماش من التويد حتى حرير شانتونغ هو مناسب لهذا الشكل لكن ابتعدى عن الحرير الناعم جداً.

* هذا الشكل مناسب تماماً للنهار والمساء وأن وجود زوج من هذا الشكل فى خزانة ملابسك أحدهما مخمل بنى والثانى جابردين أسود يمكنهما أن يصنعا المعجزات لأن هذا الشكل بسيط ويمكنك أن تضيفى إليه أو تنزعى منه الكثير من الاكسسوارات .

٢- البنطلون الجينز Jeans

اشترى كل ما هو كلاسيكى وارتدى كل ماهو كلاسيكى! لا تكترثى لما تقوله أعلانات الدعاية وابتعدى عن الشد من الخلف ! هذا إذا كنت شابه . لكن الكنار هنا يبدو بشعاً على معظم الأجسام وفى أى عمر. السر هو أن يكون مستقيماً ونحيفاً ومرتباً .

* الجينز المغسول جيداً هو شرط أساسى خاصة إذا كان باللون الأزرق فالجينز الجديد يبدو أقل سهولة لأن شرط الجينز هو أن يكون خالياً من كل العوائق كالنشا والصمغيات التى تضاف له أثناء التجهيز .


البنطلون الجينز

* تجنبى الأشكال غير الكلاسيكية الكثيرة الحبك والطيات والتفاصيل الخداعة !

أفضل الأقمشة للجينز التقليدى هى القماش القطنى المتين (Denim)، والنسيج القطنى المبردى (Cotton Twill)، والبوبلين القطنى الرقيق للطقس الدافئ . أما الأقمشة المخملية إذا صنعت بطريقة جيدة فهى ممتازة للأجسام الشابة .

* يجب أن لا يكون الجينز غالياً لأنه مفيد وسهل فى النهاراً وفى ليلاً ولاشئ يضاهى الجينز المغسول جيداً خاصة إذا ارتديت فوقه سويتر Shetland أو جاكيت تويد مع بوت بكعب منخفض ومصقول جيداً فهذا الزى هو الأفضل.

* إذا تبين لك أنك لاتظهرين طويلة ونحيلة بالجينز فلا ترتديه !

٣- بنطلون المطاط Elastic Pants

* مفتاح اللياقة فى هذا البنطلون هو الابتعاد عن الزيادة فى القماش حول مناطق الخياطه حتى لا يكون هناك فائض من القماش حول الخصر والفخذين عندما يتمدد المطاط عند الارتداء .

* تأكدى بأن تكون الخياطات الجانبية والداخلية معلقة باستقامة ولا تتجعد لأن هذا البنطلون يصنع عادة من أقمشة رقيقة تحتاج الى مزيد من العناية عند خياطتها .

* هذا الشكل يليق بمعظم الأجسام لأنه يكسب الجسم النحافه خاصة مع الرداء أو القميص الطويل. كونى حذرة عندما تخططين لإرتداء بلوزة فوقه بتحاشى ادخالها تحته أو ارتدائها فوقه دون أن تصل الى تحت المؤخرة لأن هذا الشكل يكشف كثيراً من عيوب الجسم .

* اجمعى عندك مجموعة من هذا البنطلون بأقمشة حريرية لأن فائدته لا حد لها كلباس مسائى سريع خاصة فى الطقس الدافئ وأضيفى إليه تي شيرت أزرق كحلى وصندل ذو كعب .

يناسبها الاقمشة الجيرسية ثم الحرير والقطن الرقيق والمخمل الحريرى الرقيق والساتان والكريب، أما بالنسبة للصوف والجابردين فتأكدى من ناحية اللياقة لأن هذين النوعين هما أساساً للأشكال الأخرى من البنطلونات .



البنطلون المطاط

٤ – البنطلون ذو الطيات Pleated Trousers

* هذا شكل كلاسيكى آخر عظيم لكنه قد يؤكد على الفخذين بسبب الطيات لكن إذا كانت هذه الطيات منبسطة الى الداخل فقد تخفى قليلاً من الضخامة!

* يفضل قص هذا البنطلون على شكل بنطلون الرجل بخصر طبيعى بدون فتحة أمامية مع حلقات للحزام وجيوب جانبية . تأكدى بأن الجيوب تنحرف قليلاً إذا كنت ترغبين فى التقليل من حجم الفخذين لأن الجيوب إذا كانت مباشرة على طول الخياطة الجانبية صعوداً وهبوطاً فإنها تعطى إيهاماً بأفخاذ ضخمة وتضيف طبقة أخرى من القماش حيث لا تدعو الحاجة !

يجب أن لا تنفتح الطيات كما يجب أن تتساقط بنعومة واستقامة مع رجل البنطلون بدون أية عوائق .

* هذا الشكل من البنطلون مناسب للنهار وفى المساء . وهو مناسب أيضاً لادخال القميص أو البلوفر تحته . ويمكنك ارتداء البلوزة أو القميص فوقه شرط أن يتوقف طولهما فوق الطيات .

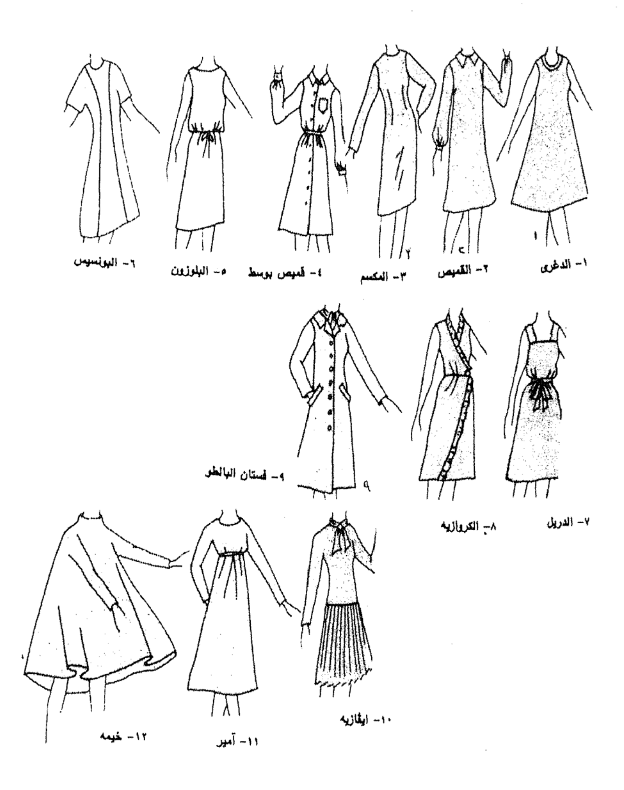
الاقمشة التويد والجابردين والفانيلاً والقطيفة والقطن كلها مناسبة لهذا النوع من البنطلون وابتعدى عن الحرير الرقيق جداً ماعدا حرير شانتونغ شرط أن تتم خياطته عن خبرة فائقة بسبب التفاصيل العديدة فى هذا البنطلون .

الثوب « الفستان »

القاعدة العامة :

فكرى فى النسب والألوان المتوافقة وكذلك فى الاقمشة الجميلة . هناك أربعة أشكال أساسية للثوب هى :

١ – الثوب القميص


١- الدغرى
٢- القميص
٣- المكسم
٤- قميص بوسط
٥- البلوزون
٦- البونسيس
٧- الدريل
٨- الكروازيه
٩- فستان البالطو
١٠- ايقازيه
١١- آمير
١٢- خيمه

٢- الثوب الفضفاض (Chemise)
٣- الثوب اللف
٤- الثوب ذو الخصر المحدد

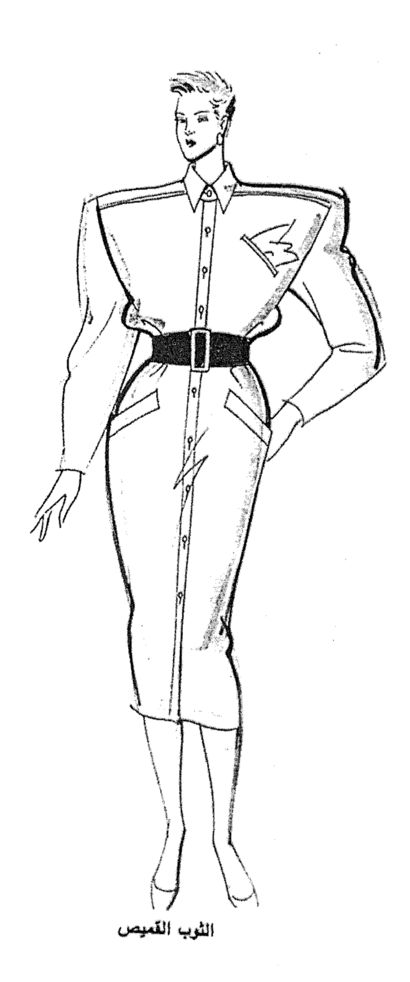
١- الثوب القميص Shirt dress

* الشكل : المجموعة الأكثر نفعاً هى المستقيمة من الكتف حتى الحاشية . الدكولتيه والمعصم يجب أن يكونا مرنان وبدون نشا . أما بالنسبة للتفاصيل فيجب التقليل من الزخرفة قدر الامكان ، أى الحد الأدنى من الخياطات البارزه والجيوب والأزرار على أن تكون ألوانها متوافقة مع لون الثوب . من الأفضل وضع أربع عراوى للأزرار صغيرة وبسيطة .

* أفضل الأقمشة لهذا الشكل هى الناعمة مثل الحرير والقطن الرقيق والجيرسيه والصوف الرقيق الناعم والكتان ومزيج الصوف والحرير. أى الأقمشة التى تتحرك باغراء وتناسب كل موسم .

* يعتبر هذا الشكل عالمياً ويناسب معظم الأجسام طالما هناك حد أدنى من الامتلاء فوق وتحت الخصر عند وضع الحزام . يمكن التحكم بهذا الامتلاء بواسطة تناسب عرض الثوب من الكتف وحتى الزيل وهذا يكسب الجسم نحافة بمقدار١٢ – ٢٥ ملم لجعله مناسباً لك !

* تغيير الاكسسوار بالنسبة لهذا الفستان القميص يغير مظهره فمثلاً حزام جلد على ستان حرير مناسب للنهار . ولتغيير المظهر فى الليل ضعى حزاماً من الساتان الأسود وارتدى فستاناً مفتوح الأزرار حتى الخصر تحته بلوزة من الحرير الأسود . أضيفى مجوهرات جميلة . كما يمكنك ارتداء جاكيت تويد فوق فستان حرير فى أيام الخريف وجاكيت قطيفة لحفلة فى المساء وجاكيت



الثوب القميص

كتان أو قطن فى الصيف .

* إذا كان لديك فخذين كبيرين أو زيادة فى الوزن يمكنك اختيار فستان على شكل جلباب مستقيم بدلاً من المخاطرة بفستان مشدود من الوسط أو ارتدى فستان قميص حريرى ومستقيم ! تأكدى بأن الطول يضفى اغراء لساقيك. هذا الشكل عظيم إذا كنت طويلة ونحيفة .

للخداع البصرى : إذا كان هذا الفتسان جيد التفصيل مستقيماً ناعماً وجميلاً يمكنك استعماله كمعطف .

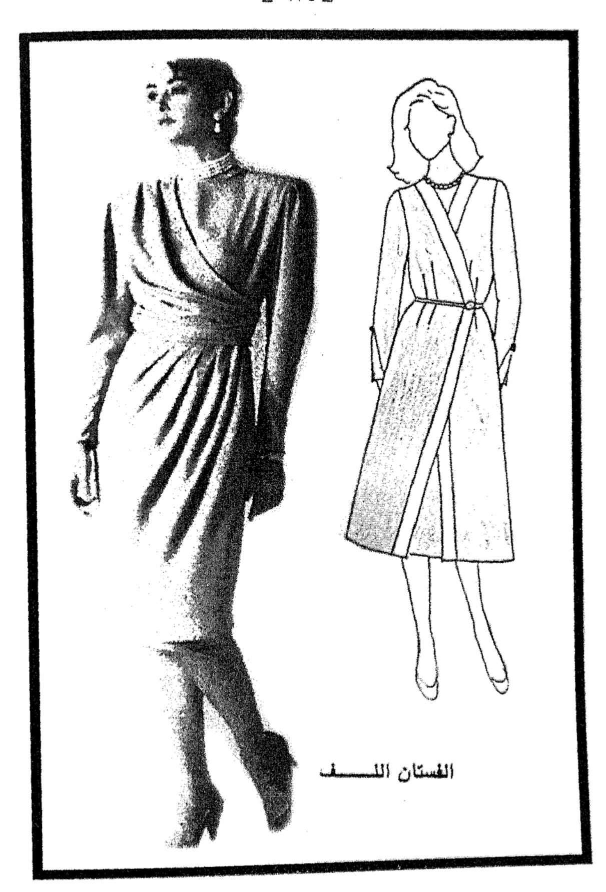
٢- الفستان اللف Wrap Dress

* هذا الشكل هو الأكثر نفعاً لأنه يوضع له حزام منفصل بدلاً من الحزام المتصل الذى يقفل الفستان . وهذا الحزام يمر عبر فتحة فى الجنب ثم يلف . كما أن هذا الشكل يعطى الجسم تناسبياً ونخافه بعد غلقه ووضع الحزام الذى باستطاعتك استبداله . أن هذا يعنى بأنه فستان مناسب للنهار والمساء للشتاء والصيف ويعتبر كنزاً لخزانة ملابسك .

* أن المهم فى هذا الفستان هو مقدار اللف إذ يجب عليك التأكد بأنك عندما تمشين وتجلسين لن تكون هناك مفاجآت وأنه يسمح لك بالتحرك بحرية دون أن تجدى نفسك فجأة فى شكل غير مناسب .

* هذا الشكل من الفستان يأتى عادة بأكمام قصيرة أو طويلة أو بدون أكمام خاصة إذا كان القماش من الكتان الجميل الرقيق . كما أن الديكوليه قد تكون ضيقة أو بدون فتحه وتكون على شكل حرف « V ».

هناك عدة طرق لارتداء الفستان اللف إذ يمكنك أن تفتحيه أكثر من الأعلى وترتدى تحته تى-شيرت مع جاكيت تويد بنى لأيام الخريف أو جاكيت مخمل



الفستان اللــــف

أسود للمساء .

* هذا الفستان مناسب لمعظم الأجسام حتى لو كان لديك ثديين كبيرين أو كتفين عريضين، وهو مناسب للعنق القصير والثديين الصغيرين لأن العنق المفتوح يكشف البشرة ويطيل العنق . كما أن الخط المتعارض يعطى إيهاماً بثديين أكبر .

٣- الفستان الجلباب Tunic -Shaped Dress

* السر فى هذا الفستان هو الخط المستقيم لأن المقصود به هو أن يرتدى محلولاً من الكتف حتى الزيل . ويمكن ارتداءه بخصر مقيد أو مع حزام مع بلوزة سهلة فوق الحزام وقليلِ من الزم تحته .
* يمكنك أن تجدى تفاصيل عديدة لهذا الشكل أى بدون أكمام أو بدون حزام أو أكمام طويلة مثل أكمام القميص أو كيمونو أو أكمام ضيقة مستقيمة . يمكن أن يكون خط العنق عارياً أو مستديراً أو على شكل حرف «V» عالياً أو منخفضاً مع أو بدون فتحه . هذا الشكل بسيط يمكنك بكل صراحة أن تدخلى عليه تفاصيل عديدة شرط أن تراعى قوامك والنسب التى تحتاجينها !
* الأقمشة المناسبة لهذا الفستان هى الأقمشة الناعمة مثل الحرير والصوف الناعم والجيرسيه والكريب دى شين ومزيج الصوف والحرير والكشمير والقطن الناعم .
* ولما كان باستطاعتك ارتداء هذا الفستان بدون حزام فإنه الشكل المناسب للوزن الزائد أو المؤخرة الكبيرة أو الفخذين الكبيرين ! إنه مناسب للعمل ولحفلات الكوكتيل والعشاء والمسارح .


الفستان الجلباب

ولخداع البصر للوزن الزائد :

ارتديه محلولاً بدون حزام إذا كان لديك فخذين كبيرين وأضيفى إليه شالاً كبيراً من الحرير الأسود أو من الكشمير الرقيق لمزيد من إبعاد النظر ! تذكرى بأن تكون ألوان الجوارب والحذاء متوافقة مع لون الفستان .

٤- الفستان ذو الخصر المحدد

The Dress with a Defined Waistban

* هذا الفستان يكون له وسط فى مكان الخصر فى المكان الذى تتصل فيه البلوزة أو القميص مع الجونله يمكن أن يكون تحديد الخصر بسيطاً ويعطى فيه نفس تأثير الفستان الشبيه بالجلباب عند وضع الحزام عليه .

* لارتداء هذا الشكل . كما يجب عليك أن تعرفى أن هذا الشكل يكون عادة أقل كلاسيكية وأقل حركة ونفعاً .

* هذا الشكل مناسب لصدر ممتلئ على الجونله ضيقة إذا كنت طويلة والفخذين نحيلين .

٥- فساتين المناسبات الخاصة

Special Occasion Dresses

* أنك تشترين هذه الفساتين لانك بحاجة لارتداء شئ كامل لحضور مناسبة اجتماعية هامة مثل حفلة زواج أو حفل عشاء رسمى .

* يجب أن تكونى حذرة جداً عند شرائك مثل هذه الفساتين فهى مغرية وجميلة. ابحثى عن هذه الفساتين باسترخاء وقبل حلول موعد المناسبة الاجتماعية مع التأكد إذا كانت مناسبة لقوامك وضمن امكانياتك واليك مجموعة من هذه الفساتين



فستان المناسبات

المعطـــف :

يعتبر المعطف استثماراً رئيسياً فاشترى أفضل ما يمكنك شراءه ! يجب أن يكون المعطف من القماش الممتاز الجيد التفصيل والخياطة والأفضل لياقة وأطول حياة .

* تذكرى بأنه لا يوجد معطف واحد يمكن أن يفى بكل احتياجاتك، لذلك قبل الاقدام على هذه الخطوة قومى بتحليل خزانة ملابسك والألوان الأساسية لثيابك لاختيار معطف بلون حيادى يمكن أن يتناسب مع تلك الألوان .
* ماهى الثياب التى ترتدينها أكثر من غيرها ؟ هل هى الجونلات أو بنطلون أم فساتين؟ إن المعطف اللائق هو الذى يكون مناسباً فوق الجونله والبنطلون.
* قومى بتحليل برنامجك اليومى فإذا كنت تعملين فى مكتب فأنت بحاجة الى معطف عمل . وإذا كنت تمضين وقتك فى البيت ورعاية الأولاد فإن معطفاً من التويد يمكن أن يخدمك كل يوم . وإذا كنت تسافرين أو تقودين السيارة فأنت بحاجة الى معطف عملى . هل تحضرين العديد من حفلات الغداء أو الاجتماعات ؟ هل الطقس الذى تعيشين فيه دافئاً أم متقلباً ؟ كل هذه العوامل يجب أخذها بعين الاعتبار قبل الاقدام على شراء المعطف .
* حلّلى جسدك . إذا كان لديك فخذين كبيرين فأنت لست بحاجة الى معطف لف ضيق على شاكلة روب أو أى معطف يقيد الخصر! هل أنت قصيرة؟ أن الأشكال البسيطة مع الحد الأدنى من التفاصيل هى الأفضل بالنسبة إليك . ابحثى عن الأشكال الضيقة أكثر من العريضة . هل لديك عنق قصير أو ثديين كبيرين؟ ابحثى عن وجود الكوله المفتوحه وليس المعطف الذى يقفل عالياً عند العنق .

القاعدة الهامة هى أن البسيط هو الأفضل. ابتعدى عن التفاصيل الزائدة مثل الأزرار الكبيرة المزخرفة أو مزيد من الكشكشه أو أغطية للجيوب أو الجيوب الكثيرة .

والطول يجب أن يغطى معطفك طول الجونلة فبهذه الطريقة لن تطل زيل الجونله عندما تمشين ويتحرك المعطف . إياك والوقوع فى فخ الطول أكثر مما تحتاجين لكى تتمكنى من ارتدائه لأكثر من موسم .

من أجل للياقة فتحه الرقبه والأكتاف هامه جداً . وتذكرى أن سر لياقة المعطف هو التوازن . يجب أن يكون المعطف معلقاً براحة واستقامة من الكتفين وأن لا يكون ثقيلاً عبر الكتفين لأنك ستشعرين بالألم بعد ساعات من ارتدائه وهذا دليل على أن هناك شيئاً ما خطأ من حيث اللياقة !

* تذكرى بأن عليك أن تفكرى بعناية بما سترتدينه تحت المعطف. فإذا كنت ترتدين العديد من الجاكيتات فجربيه والجاكيت تحته وهل يمكنك عندما التحرك بسهولة فيه دون أن تظهرى وكأنك محشوة؟ أما إذا كنت ترتدين المعطف فوق السويتر أو البلوزة أو الفستان الرقيق فإنك لا تريدين أن تظهرى وكأنك غارقة فيه بل يجب أن يقفل بلياقة مثل الجاكيت .

* الفتحة الأمامية للمعطف يجب أن تتدلى وهى مقفلة بصورة مستوية عندما تقفين منتصبة والساقان معاً . يجب أن تكون الجيوب منبسطة غير مفتوحة. كما يجب أن تتمكنى من رفع ذراعيك بكل سهولة دون الشعور بأية مقاومة .

* تفحصى البطانة التى يجب أن لا تكون ضيقه أو واسعه عن قماش المعطف .

هناك خمسة أشكال كلاسيكية من المعاطف سنعطى مواصفات كل منها كما يلى:

١ – المعطف الكلاسيكى المستقيم

Straight Classic Overcoat

* هذا معطف يمكن ارتداءه بكل سهولة فوق البنطلون وكذلك فوق الفستان والجونلة وهو شكل مستقيم وبسيط سهل الارتداء لمعظم النسب . ابحثى عن المعطف المنفرد الصدر لنفس السبب الذى تبحثين فيه عن الجاكيت .

* أن تدلى هذا الشكل هو السر فهو شكل مستقيم ويجب أن يتدلى مستقيماً ومستوياً من الكتف حتى الزيل . أنظرى جيداً الى منظرك الجانبى للتأكد بأنه يتدلى عامودياً وباستقامة .

* تأكدى بأن تنيات المعطف ليست الى الحد الأقصى، أى ليست عريضة جداً أو صغيره فالوسط هى الأنسب أى ٦,٥ سم .

ابحثى عن الموديل الذى يكون ضيقاً وليس واسعاً وإلا فستظهرين وكأنك استعرته .

من حيث الاقمشة أفضلها الكشمير والصوف الناعم مثل معاطف الرجال باللون الأسود والأزرق الكحلى .

٢ – معطف الردنكوت (المكسّم)

Fitted Redingote Goat

* هذا هو الشكل الأنثوى الأفضل خاصة للقوام القصير إذا كانت انحناءة الخصر تقع تماماً فوق الخصر الطبيعى لجعل الساقين يبدوان أطول ! يجب أن يكون الطول كاملاً ويغطى الساقين .

* ولما كان هذا الشكل مصمماً عادة بأزرار حتى الرقبة فإنك قد تظهرين مخنوقة إذا كانت رقبتك قصيرة أو ثدياك كبيران .


البلطـــو الكلاسيكى

* يفضل التفاصيل الأبسط والأقل قدر الامكان لأن هذا الشكل قد يبدو مفرطاً من حيث التصميم ! يجب أن تكون الجونله تحته ممتلئة تماماً .

أفضل الأقمشة لهذا الشكل هى تلك التى تكون سهلة للخياطة مثل التويد الرقيق والصوف الناعم والجابردين .

* معطف الردنكوت مناسب تماماً للنهار والمساء اعتماداً على نوع القماش واللون. أن معطفاً من القطيفة الأسود أو البنى يكون ممتازاً لو ارتديته فوق معظم الثياب القصيرة فى الليل !

٣- بالطو المطر Trenchcoat

* دققى فى التفاصيل التقليدية مثل اللأيبوليه وقطع الكتف والزم على الظهر يجب أن تكون كلاسيكية ومتوازنة . إذا اشتريت بالطو مطر ترنشكوت فاشترى بالطو مطر حقيقى وإلا فإنه لن يكون ترنشكوت !

* أفضل الأقمشة المناسبة لهذا الشكل الكلاسيكى المضاد للمطر هو البوبلين الغامق أو الجابردين .

* إذا كان لديك كتفين عريضين أطلبى من خياطك أن ينزع لك الايبوليه .

٤- المعطف الكروازيه على شكل الروب
Wrap Bathrobe Coat

* هذا الشكل يتطلب اللف والتحزيم وعلى هذا الأساس فإنه يبرز الفخذين والمؤخرة والوزن الزائد ! لكن إذا كان مناسب لنمط جسمك فهو أكثر الأشكال تناسباً فوق الجونله والفستان وكذلك البنطلون . إنه يكسب الجسم سهولة فى الحركة فى النهار والمساء اعتماداً على نوع القماش.

* تأكدى بأن القماش ليناً لأن كل شئ يعتمد على مدى نعومة لفّ وربط هذا



البالطو: معاطف كلاسيك

المعطف ! الأقمشة الملائمة هى الصوف الناعم والجابردين والجيرسيه والكشمير والأوزان الخفيفة من التويد .

* هذا المعطف المصنوع من الصوف الناعم الأسود أو الأزرق الكحلى يمكن أن يكون معطفك للمساء للثياب القصيرة.

* هذا الشكل يكون مناسباً جداً إذا كان لديك جسماً خالياً من مشاكل الفخذين والمؤخرة والوزن الزائد لأن هذا الطول جيد وسهل فوق الجونله والبنطلون والفستان الطويل النحيف شرط أن يكون القماش واللون مناسبين . أما إذا وضعت فراء فيمكنك ارتداءه بدون حزام كعملية تموية للقوام !

٥- المعطف الرجلان The Raglan Balmacan

* هذا معطف فضفاض على شكل حرف A تقريباً ورغم أنه جيد لمعظم الأجسام، لكن إذا كنت قصيرة فإنك تخاطرين فى الغوص بأكمام الرجلان مالم يتم تفصيله على الجانب النحيل.

* هذا الشكل هو بكل تأكيد شكل مناسب للنهار فإذا كنت ترتدين البنطلون كثيراً فى المساء فإن معطفاً من هذا النوع يكون عملياً.

* من حيث اطول فإذا كان $\frac{٣}{٤}$ أى حتى منتصف الفخذ فهو ممتاز، كما أن طول $\frac{٧}{٨}$ أى بمعدل ١٠سم فوق الركبة فهو جيد أيضاً لكن إذا كنت قصيرة فإن هذين الطولين غير مناسبين .

* هذا الشكل يكون كاملاً إذا ارتديته فوق الجاكيت أو السويتر الثقيل وهو عملى نهاراً ، كما أنه مناسب فوق الجونله والبنطلون.

* أفضل الأقمشة لهذا الشكل هى الثويد ووبر الجمل والبوبلين والجابردين. أم الجلد فيكون اكثر ملائمه .



بلطو ذات كم رجلان

طرق ارتداء بعض الانماط الملبسيه

السويتر :

* عند شرائك سويتر اختاريها من أفضل الخيوط أى من الصوف الناعم. الكشمير يعتبر مثالياً بالإضافة الى صوف الانجورا والجمل .

* ابتعدى عن كل ما هو صلب جداً وثقيل جداً ويفضل شراء السويتر فى مجموعات منها ذات فتحه عاليه (خنق) وكوله بحار .

* للطقس الدافئ ابحثى عن سويتر من القطن أو الحرير أو مزيج من الحرير والكشمير .

* إذا كان لديك افخاذ كبيرة لاترتدى حزاماً فوق السويتر! تأكدى بأن السويتر يتساقط مستقيماً وأملساً، ووفقى دائماً بين لون كل من السويتر والجونله .

١- ارتدى بلوزة بلون فاتح تحت السويتر

* إذا كانت رقبتك طويلة ارفعى كوله البلوزة الى أعلى ولفيها حول عنقك فوق بعضها واشبكيها بدبوس ذهبى فهذه خدعة جميلة تعطى شكلاً جميلاً .

* تأكدى من قلب اسورة البلوزة فوق السويتر لاعطاء لمسة جميلة من حيث اللون .

* إذا كان للون السويتر والجونله أو البنطلون متطابقين وليست لديك مشكلة الفخذين فارتدى السويتر فوق الجونله أو البنطلون مع بلوزة تحتها وضعى الحزام .

* ارتدى بلوزة حريرية لون زهر فاتح تحت سويتر رمادية فوق جونله لف من الفانيلا الرمادية وضعى حزاماً من الجلد ذو نحاسية وحذاء وجوارب بلون

متوافق مع ألوان الثياب. أو ارتدى كولة البلوزة مفتوحة خاصة إذا كنت بحاجة إلى إطالة العنق وارفعى الكولة وأملئى خط العنق بعقد ذهبى جميل أو أتركيه فارغاً إلا من البشرة.

٢- ارتدى سويتر بكوله مرفوعة مع جونله أو بنطلون

* وفقى بين لون السويتر والجونله أو البنطلون وأضيفى دبوساً جميلاً للكوله المرفوعة على مقربة من عظمة الرقبة. لإطالة العنق ارتدى سويتر بكولة صغيرة واشبكى جانباً منها بدبوس لاظهار مزيد من البشرة مما يزيد من طول العنق !

مثال : كوله مرفوعة بنية وجونله بنية أضيفى حزام أحمر غامق وجوارب بنية وحذاء جلد بنى مع الحلق فيصبح لديك شكلا عظيماً للعمل. ولمزيد من الاغراء إطرحى فوق كتفيك شالاً لون بوردو «روز» من الصوف الرقيق، أو ارتدى جاكيت تريكو قصير من الثويد البنى أو القطيفة البنى الغامق. هذا الزى مناسب لملابس طول اليوم.

٣- بلوفر بكولة مرفوعه وجونله بلون متجانس وسويتر من لون آخر

* ارتدى سويتر بكولة رمادية مع جونله رمادية وارتدى فوقها جاكيت لون بوردو «روز» أو أسود مع حزام جلد لون جوزى وحذاء وجوارب بألوان متوافقة مع لون الحزام واقفلى السويتر عند الخصر فقط وضعى الحزام .

ولاحظى إذا كان لديك أفخاذ كبيرة أو تريدين مزيداً من طول الساقين وفقى بين السويتر والجونله ثم ضعى الحزام وارتدى السويتر مفتوحاً اعتماداً على مدى النحافة التى ترغبين إظهارها .

٤- للمساء

* ارتدى سويتر لون كريم وأضيفى إليها بنطلون صوف لون كريم وحزام وحذاء أو صندل ذهبيين وكذلك حلق وعقد ذهبيين فى حال اختيارك سويتر بكوله بحار ضعى على كتف واحد شالاً من الصوف الناعم بلون خوخى باهت.

* لاضفاء قليل من السحر فى المساء اشبكى بدبوس على شكل زهره صغيرة الى السويتر عند انحناءة العنق فوق عظمة الرقبة .

* لكى تظهرى بمظهر انيق فى البيت أو فى حفلة عشاء عند إحدى الصديقات ارتدى بلوفر أسود بكولة بحار وجونله طويلة من الحرير الأسود الناعم أو الجيرسيه أو القطيفة أو المخمل وأضيفى إليهما صندل مسائى مع أساور وحلق من النوع اللامع ويمكنك ارتداء حزام أو صندل ذهبيين !

* ارتدى سويتر أحمر مغلق عند الخصر فوق بنطلون حرير أسود أو فوق جونله حريرية فضفاضة وأضيفى الكثير من المجوهرات الذهبية.

* فى المصيف ارتدى جونله قطن بيضاء مع تى شيرت أبيض فوقها سويتر قطن أزرق فاتح مغلق وأضيفى اليهم صندل أبيض. وفى المساء إذا كانت الجونله من القطن الناعم الشفاف تصل حتى منتصف باطن الساق أو حتى الكاحل فأضيفى اليها عقداً جميلاً وحلق ذهبى مستدير وصندل ذهبى منبسط!

* يمكنك ارتداء سويتر بيج بحردة رقبه معلقة وبنطلون فانيلا رمادى وحذاء ذو كعب لون جوزى وشنطة كتف جلد بنفس لون الحذاء مع إضافة بعض المجوهرات المحببة .

السويتر كجاكيت مسائى

* ارتدى السويتر فوق فستان مسائى طويل من الجيرسيه الأسود على أن تكون السويتر بلون مرجانى أو أحمر مرجانى وأضيفى حزاماً ومجوهرات ذهبية .

* عند ارتداء السويتر تذكرى دائماً بأن يكون لونها أفتح من لون الثياب التى تحتها على سبيل المثال فى الصيف إذا كان لون السويتر أزرق كحلى فوق الأبيض استبدليه بسويتر أبيض أو أزرق فاتح أو كريم فاتح إذا كنت بحاجة الى إطالة نسب جسمك .

البلوزة :

* البلوزة أو القميص الأكثر أناقة التى تكون بكولة متصلة بالبلوزة وبدون قاعدة للبلوزة لأنها أنعم !

* ابحثى عن الكوله والأسورة التى تكون بدون نشا لأنها أنعم وأكثر أنوثة وباستطاعتك استخدامها لمزيد من الخدع!

* نهاية البلوزة المستقيمة أفضل من المستدير بالنسبة للبلوزة أو القميص حيث يمكنك ارتداءهما داخل وخارج الجونله أو البنطلون.

* القماش الأنعم هو الأفضل للبلوزة كالحرير أو مزيج الحرير. كما أن القطن الناعم مناسب أيضاً لكن القطن لايناسب المساء إلا فى أوقات الصيف !

* ابتعدى عن الحبك الكثير والأزرار الكثيرة وابحثى عن قميص ذو أربعة أزرار صغيرة تناسب لون قماش القميص أو البلوزة .

١- البلوزة الكلاسيكية للنهار

* وفقى بين لون البلوزة ولون الجونله مثل بلوزة حرير بيج فاتح مع جونله بيج

من الصوف وأضيفى إليهما حزام جلد وحذاء وجوارب بألوان متجانسة. اربطى حول الرقبة شالاً صغيراً من الحرير بلون أسود وكريم مع خط خوخى رفيع أو ارتدى عقداً مع أساور ذهبية .

* إقلبى الاسورة الى الخلف بدلاً من اقفالها بالأزرار لاضفاء شكل استرخائى واظهار الأساور . ولطقس أبرد أضيفى فوق البلوزة جاكيت من التويد البنى والبيج أو ضعى على كتفيك سويتر بلون أزرق كحلى قياس $\frac{٣}{٤}$ أو معطفاً صوفياً $\frac{٣}{٤}$ بلون وبر الجمل.

٢- **تجانس السويتر بكولة بحار مع الجونلة :**

* ضعى كوله قميص حريرى أحمر غامق فوق كوله السويتر باللون الأزرق الكحلى ذو كوله بحار وأدخليها تحت جونله ضيقة بلون أزرق كحلى . لاضفاء مزيد من الطول للجسم جربى جوارب وحذاء بلون أزرق كحلى.

للتغيير يمكن أن تكون البلوزة بكولة قميص ترتدى السويتر بدون كوله ذات خطوط غامقة ضيقة من الأزرق الكحلى والأحمر والأسود والكريم أو منقطاً بنقط صغيرة .

* كما يمكنك ارتداء سويتر بيج أو أحمر مع جونله وقميص كلاهما بلون أزرق كحلى . أما بالنسبة لطول الجسم فوفقى بين لون الجوارب والجونله وارتدى حذاء جلدياً متجانساً مع لون الجوارب وأضيفى حزاماً جلدياً حول الخصر .

٣- **البلوزة مع البلوفر :**

* ارتدى بلوزة بلون كريم فوقها بلوفر بلون أزرق كحلى فإذا كان الفخذ نحيلاً ادخلى البلوزة تحت بنطلون بلون أزرق كحلى أو جونله بهذا اللون أو تحت بنطلون أو جونله من الفانيلا بلون رمادى غامق. وضعى حزاماً جلدياً بلون

متوافق أو اربطى البلوزة العليا بارتخاء حول الخصر .

* أن الخدعة فى ارتداء بلوزة مزدوجة هو أن تكون البلوزة العليا مفتوحة حتى الخصر لاظهار البلوزة السفلى . تأكدى بأن تلفى أكمام كلا البلوزتين الكريم والأزرق الكحلى معاً فى نفس الوقت لعمل اسوره بلون كريم .



لخداع البصر أن اللون الشاحب يضفى مزيداً من الاطراء على وجهك ! فعلى سبيل المثال إذا كنت تعشقين مجموعة اللون الأخضر أو الزيتى وبشرتك تتجانس مع اللون الأصفر فإن قميصاً سفلياً بلون كريم يعطى بشرتك مزيداً من الاطراء .

* وفقى بين لون البلوزة ولون الجونله أو البنطلون . على سبيل المثال للمساء ارتدى قميصاً أو بلوزة ذات كوله مغلقة بلون أسود مع بنطلون أسود وفوقها قميص أحمر وأضيفى إليهم أساور ذهبية وصندل أسود ذو كعب وحزام أسود أو ذهبى مع حلق ذهبى . هذا الزى جيد للعشاء فى المطعم.

* تذكرى هنا بأن البلوزة ذات الكوله المغلفه تناسبك إذا كانت رقبتك طويلة ! لكن إذا كان لديك ثديان كبيران أو رقبة قصيرة أو وجهاً مستديراً جداً أو ذقناً مزدوجة فلا ترتدى هذا الزى . فى هذه الحالة يمكنك ارتداء اللبلوزة ذات الكوله التى تظهر البشرة للإيهام بمزيد من طول العنق .

٤- بدله مسائية

* بلوزة بلون فاتح مع بنطلون أسود صوف أو حريرى أو ساتانى أو جونله سوداء حريرية طويلة .

* لفى واربطى حزاماً من الساتان الاسود حول الخصر .

* بلوزة حرير زهرى فاتح وبنطلون أسود جابردين أو قطيفة أو ساتان بوسط معقود بشريط عريض من الساتان الأسود. أضيفى الى هذا الزى صندل أو حذاء من الساتان الأسود وعقد وحلق بلون أسود .

* بلوزة حرير فاتح مع بنطلون أسود من الحرير أو الجيرسيه أو جونله حرير أو جيرسيه سوداء ناعمة وارتدى البلوزة مفتوحة ولفى الأكمام وأضيفى عقد من الكريستال وأساور من الذهب وضعى زهرة فى شعرك واعقدى حزاماً طويلاً من الشيفون الروز الفاتح الملفوف حول الخصر وارتدى حذاء من الساتان بلون الروز الفاتح أو صندل ساتان فاتح بكعب عالى اعتماداً على مدى الطول الذى ترغبين الظهور فيه .



بدلة مسائية

للبدله الناعمة حافظى على أن يكون لون القسم العلوى افتح من القسم السفلى لان هذا يعطى إيهاماً بمزيد من الطول .

* ارتدى بلوزة رمادية فاتحة بكوله مغلقة ومرفوعة عالياً عند الرقبة ومشبوكة بدبوس جميل أو زهرة أوركيد صغيرة مع بنطلون رمادى من الفانيلا وحزام وصندل ذهبيان وأضيفى جاكيت قصيرة من الفراء أو جاكيت تريكو مخمل برونزى .

بلوزة كجاكيت

* ارتدى بلوزة حريرية لون أزرق كحلى فوق فستان مكشوف من القطن المحبوك لون بوردو فهذا زى مريح للصيف. أضيفى الى هذا الزى أساور خشبية وحزاماً من الحبل أو الجلد بلون متوافق مع صندل من الجلد وشنطة كتف من القش .

* أو ارتدى قميص حرير لون بوردو كجاكيت فوق تى شيرت لون أزرق كحلى أو كريم مع بنطلون أو جونله من القطن لون بوردو . أضيفى الى هذا الزى حزام وصندل كلاهما من الجلد بلون متجانس مع خلخال ذهبى وحلق ذهبى صغير مستدير .

* ارتدى قميص أبيض من الحرير أو القطن الرقيق كجاكيت فوق تى شيرت أصفر وبنطلون أو جونله من القطن بلون أصفر أيضاً . أضيفى صندل منبسط من الحبال . هذه الجاكيت تعبر مناسبا لطول اليوم .

٨- جاكيت للمساء فى الصيف

* ارتدى تى شيرت قطن أسود محبوك من فوق مع جونله حرير أو قطن رقيق . على سبيل المثال ابتدائى بجونله ملونة أسود وأحمر وكريم وأضيفى إليها


چاكيت للمساء

بلوزة حمراء كجاكيت وحزام وصندل كلاهما من اللون الأحمر مع حلق وأساور .

* الخدعة هنا هى أن تتأكدى بأن التى شيرت والبلوزة فيهما ألوان من ألوان الجونله لكى تكتمل ألوان زيك.

* يمكنك أن تستعلمى نفس الطريقة مع البنطلون فمثلاً تى شيرت من فوق متجانس مع لون بنطلون من الحرير أو القطن الرقيق مع قميص بلون جميل كجاكيت . أضيفى الى هذا الزى حزاماً وصندلاً ! هذا القميص يمكن أن يكون مقلماً .

* ارتدى تى شيرت أسود مع بنطلون أسود من القطن أو جونله سوداء طويلة حتى الكاحل مع بلوزة عليها زهور عديدة كجاكيت . أضيفى الى هذا الزى حزاماً وصندلاً ذهبيين أو حزاماً وصندلاً باللون الأحمر .

انماط حردة الرقبة

هناك عديد من الأنماط لحردة الرقبه وسوف نشرح هذه الانواع بالتفصيل وذلك باستعانه بالأشكال الآتيه

١- الحردة الديكوليته (القلب) Décolléte

وهذا إصطلاح فرنسى وهى فتحة صدر ملخفضة وهى تستخدم وتصميم لازياء الدريل وللسهرات حيث أنها تكشف عن جزء كبير من الصدر .

٢- الحردة الدوران Ajewel or round neckline

وهى حردة مستديرة وتكون فى قاعدة الرقبة (العنق) .

٣- حردة القارب (السابرينا) Boat Bateau

وفيها حردة الرقبة تكون مستقيمة وممتدة حتى الكتفين وهى حردة عالية

ومستقيمة وهى تعطى إتساع واستقامه للصدر .

٤- حردة حرف A Scoop Neckline U

وهى فتحه تكون مستديره وتكون عادة هذه الاستدارة ذات عمق من الامام ولا تصل الفتحه إلا عند منتصف الكتفين أو أقل وعادة ما تكون الفتحه الامامية أكثر من الفتحه الخلفية .

٥- الفتحة بشكل حدوة الحصان Horseshoe

وهى حردة عميقة من الامام ذات اتساع عند الصدر وتضيق جداً عند الرقبه حيث تتصل بالعنق من عند نقطه إتصاله بالكتف .

٦- حردة رقبة البقرة Acowl neckline

وهى عبارة عن حردة رقبة يكون فيها القماش مكون ثنايا فوق بعض فى شكل دوران .

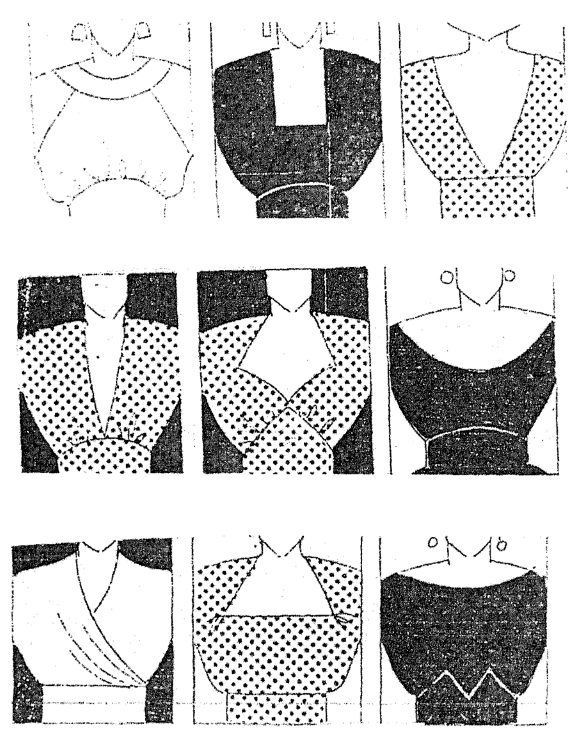
٧- الحردة المرفوعة (العاليه) Raised

وهى حردة رفيعه مرتفعه وفيها تخفى الرقبة تماماً وتسمى بالكولة العالية وتكون مرتفعة من الأمام والخلف .

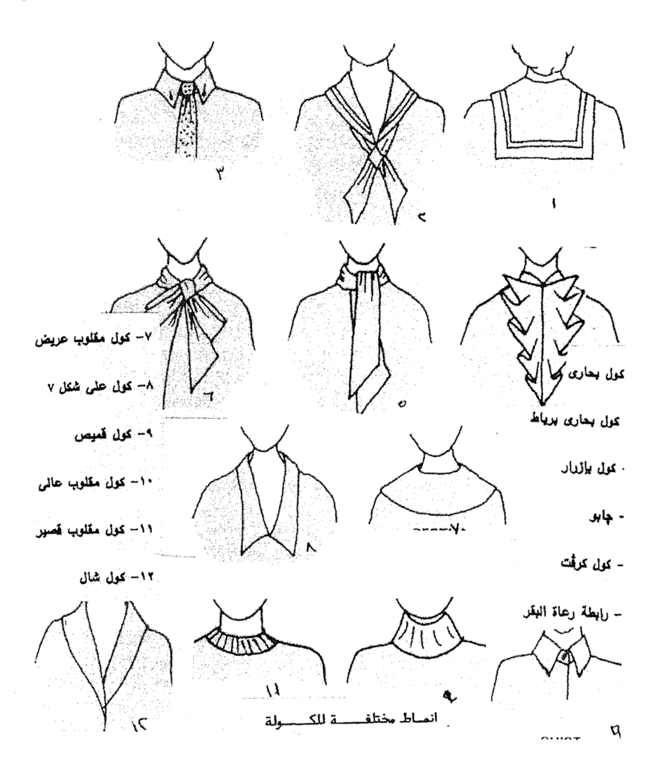
٨- وتوجد الفتحات إما مستديره round أو مربعة Square أو على شكل v وعلى شكل shoulder أو على شكل قلب أو على شكل ثقب المفتاح (keyhole) .

انماط الكولة Collar Styles

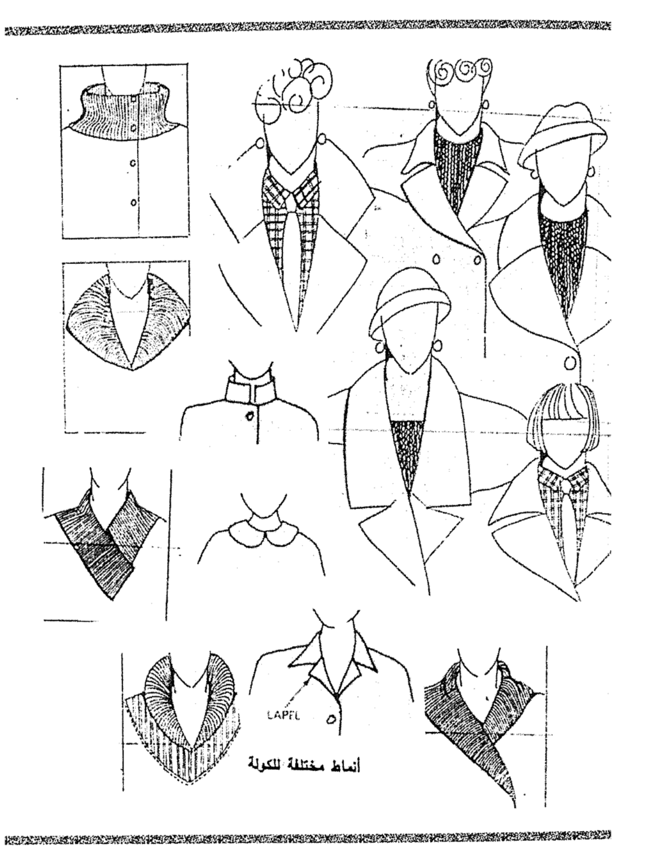
هناك أنماط وأشكال مختلفة اللياقات بعضها طويل والأخر قصير ومنها المستدير والمدبب ويوضح الشكل الأنواع المختلفة من الياقات ومسمياتها .



أنماط حردة الرقبة



انماط مختلفة للكولة



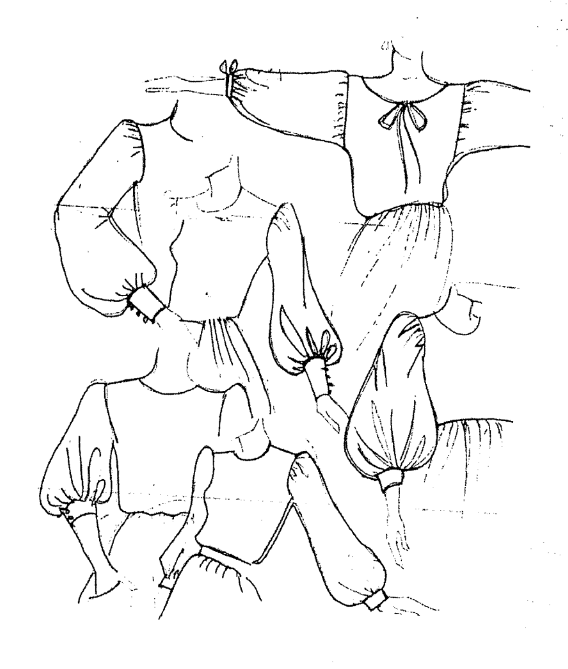
أنماط مختلفة للكولة

أنماط الأكمام

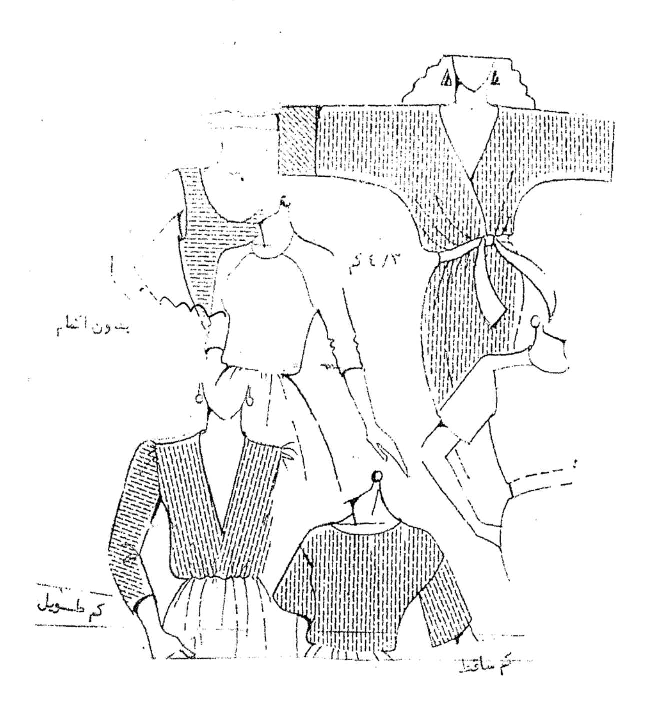
هناك بعض الأكمام تكون ذات كتف ساقط واكمام واسعة واكمام طويلة ولاحظ فى الصورة إبتعاد خط الكتف عن الخط الطبيعى حيث يصل الى الزراع، والتصميم للكم الساقط يكون بأطوال متعددة وبأحجام مختلفة .

وتوضح الصورة الانواع المختلفة فالكم المسمى بالـ Bishop وهو متميز بآن دوران حركة الكم مساوية تماماً لدوران حردة الكتف ونهاية الكم يزداد الاتساع ويمسك بأسورة فتعطى كشكشه عند الاسورة ويكون طول الكم عند الكوع.

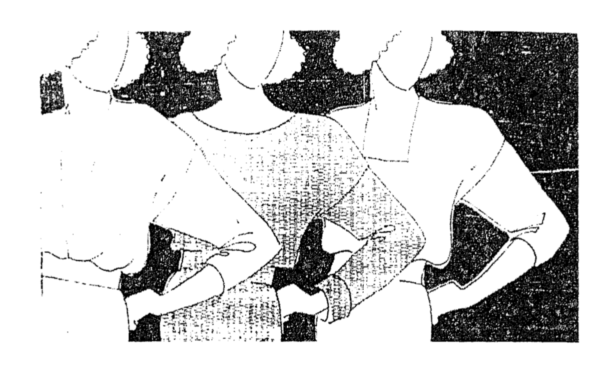
- أما الكم الـ Peasant وهو يكون حردة الكم كبيرة اكبر من حردة الإبط ومن حردة الكتف وتعمل فيه كشكشه حتى يتساوى دوران الكم مع دوران الكتف ويكون الكم متسعاً من أعلى ومن أسفل أيضا فيعطى انتفاخ للكم ويكون الكم متسعاً على الطول الكلى للكم وحتى الاسورة .
- كم القمعى (الجرس) Bell (Funnel) وفيه يكون حردة الكم مساوية لحردة الكتف ولكن الكم من أسفل يزداد إتساع هذا الكم عادة ما يصمم بطول يصل الى الكوع فقط.
- كم الفانوس Lantenne وفيه الكم يكون به قصة فى منتصفه وحردة الكم مساوية لحردة الإبط ونهاية الكم ضيق ومساوى لدوران الزراع طول الكم عادة ما يصل الى فوق الكوع.
- وتظهر الأكمام القميص Shirt والكم المنفوخ Puff والكم الذى يشبه الشمامة البطيخه melon والكم الملفوف (الدرابيه) Cowl وكم ورقة الشجرة petal والكم المقلوب Roll-up وكم رجل الماعز Leg-mutton والكم ذات الكشكشه Shirr



أنماط الاكمام



أنماط مختلفة للأكمام





أنماط مختلفة من الأكمام

الانماط المختلفة للجونلات Skirt Stylies

هناك العديد من أنماط وأنواع الجونلات (الچيبات) كما يوضحها الشكل فلكل نوع شكل تصميم معين ولكل نوع اسم معين.

الانماط المختلفة للجونلات

الجونلة الدغرى Straight (Fitted)

وهى جونلة بدون إتساع فى الزيل فهى تصمم بحيث تأخذ الشكل المستقيم من الوسط وحتى الزيل.

الجونلة الايفازية (A-line)

وهى جونلة تنزل بإتساع فى الزيل فى كلا الجانبين وإذا نظرت إليها من الأمام والخلف فهى تشبه حرف A الأنجليزى.

الجونلة الكوش Flared

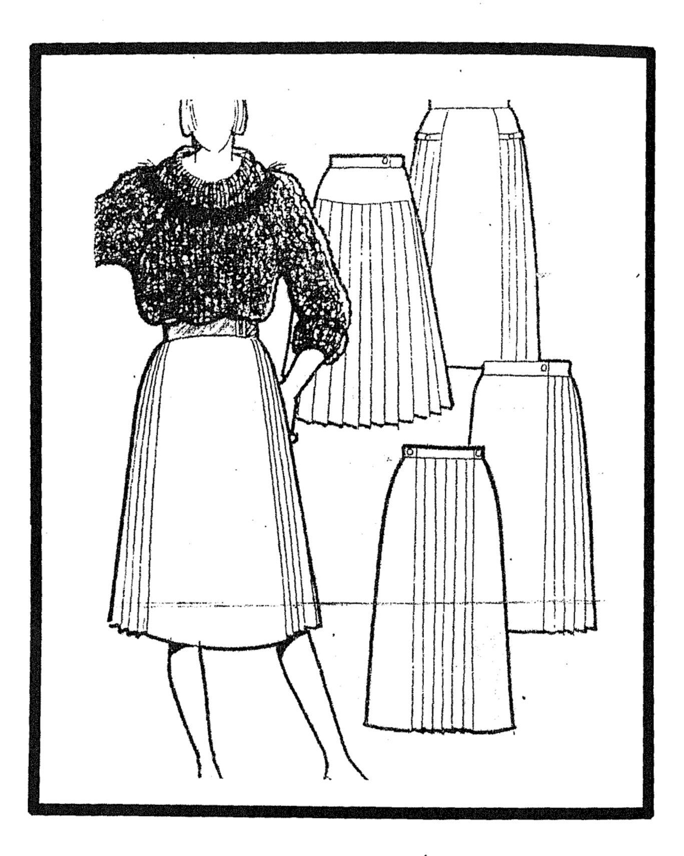
هذه الجونله تكون متسعة فى الزيل وإذا فرد الزيل الى نهايته يعطى شكل دائرة ، وعند الوقوف تعطى شكل متموج من الزيل.

الجونله الدوبل كلوش (الدائرية) Circular

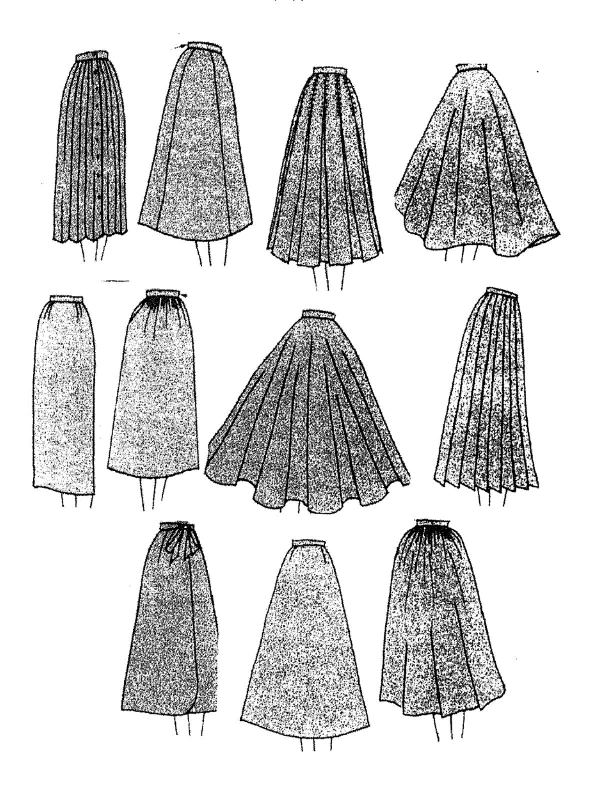
وهذه الجونلة تكون متسعه جداً عند الزيل وعند فرد الزيل الى نهايته يعطى دائرة محيطها كبير، وإذا فردت السيده الجونله أثناء ارتدائها فإنها تعطى نصف دائرة كبيره.

الچيبات ذات الكسرات Knife Pleated

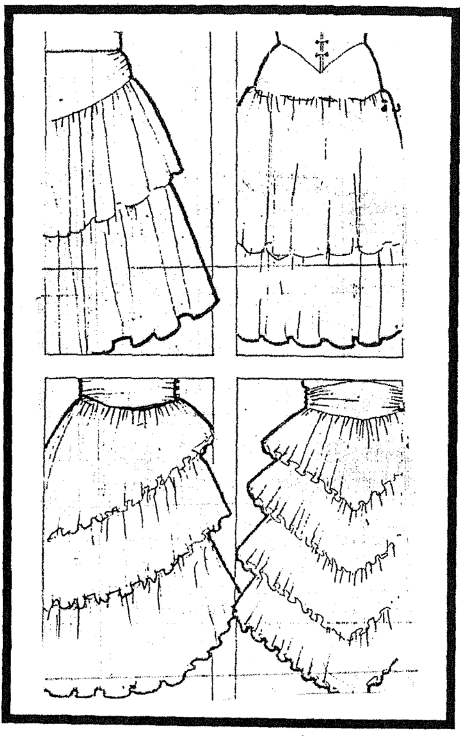
وهى عباره عن ثنايات ورتبة ومنتظمة من القماش وهذه الكسرات اما أن تكون مفتوحة بداية من الوسط وحتى الزيل أو تقفل من الوسط حتى الفخذ وتترك من أسفل مفتوحة ، تتميز هذه الجونلات بإتساع يختلف هذا الاتساع



أنماط الجونلة ذات الكسرات



أنماط مختلفة من الجونلات



أنماط مختلفة من الجونلات

بإختلاف عرض الكسرات فكلما زادت عرض الكسرات أعطت أتساع للجونلة وللزيل اما إذا قلت الكسرات فتعطى إتساع قليل عن النوع السابق .

الجونله السمك Gathered

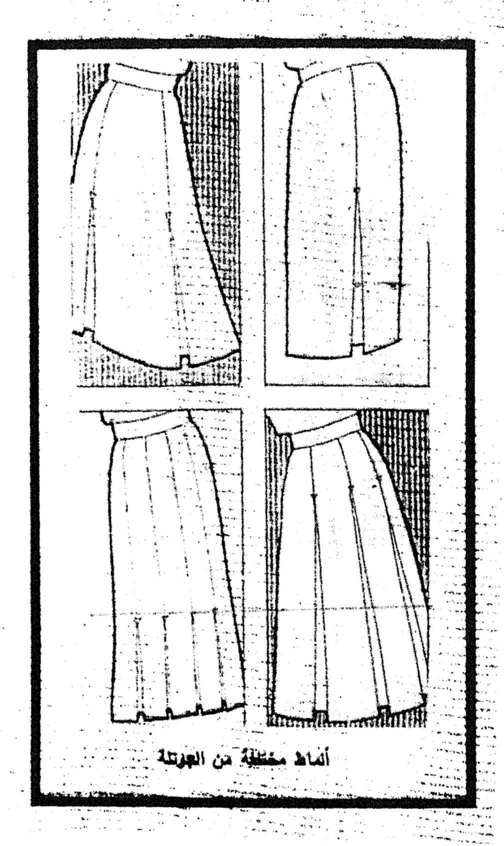
يتميز هذا النمط من الجونلات بالخطوط الرأسية فى جميع الاتجاهات وبداية من خط الوسط وحتى الزيل، وهى تشبه خطوط البرنسيس فى الفستان وهذا النوع يكون ذات تصميم عباره عن قطع تسمى (سمك) تكون صغيره من الوسط وتزداد فى الأتساع حتى تصل إلى أقصى اتساع فى الزيل وقد تتكون الجونله من ٥ ، ٦ ، ٨ سمكات.

الجونلة البليسية Umbrella

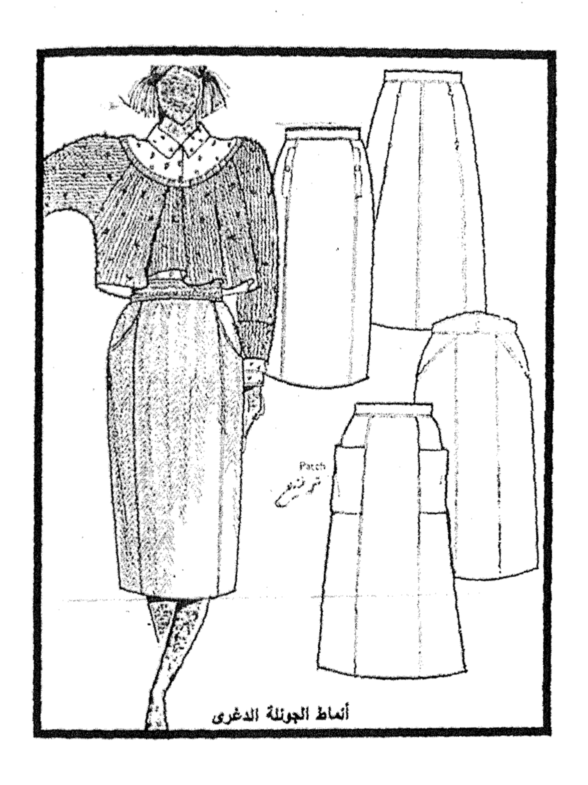
ولها كثير من الثنيات ذات العرض الصغير وتكبس هذه الكسرات حتى تحتفظ بشكلها طوال إستخدامها وهى تأخذ شكل الجسم (ضيق) ولكن عند المشى وعند أى حركة فإن هذه الثنيات تفتح ثم تغلق مرة أخرى فتعطى راحة فى الحركة مع الأحتفاظ بشكلها.

الجونلة الكروازية WARP

وهى تلف حول الجسم ويعطى جزء منها جزء آخر يكون الجزء السفلى أعرض من العلوى وتكون إما من الأمام أو الجنب وهى تحتاج لمشبك ليقفلها وتعطى فى النهاية شكل الجونله الدغرى أو الإيقازيه .



أنماط مختلفة من الجونلة



أنماط الجونلة الدغرى

الفصل السادس

ضبط الملابس لمقاسات الجسم

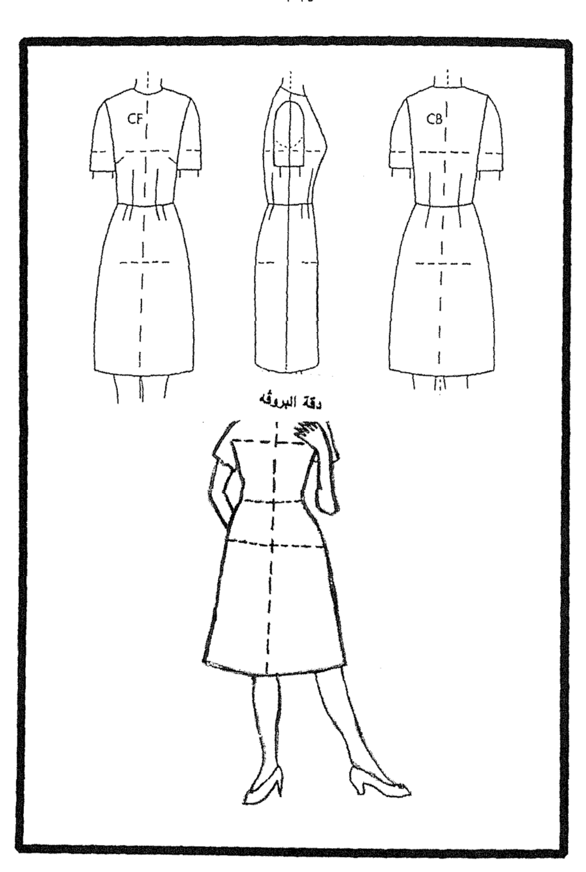
تتوقف درجة رضا الفرد عن الملبس بدرجة كبيرة على مدى تناسبها لمقاييس الجسم. فإذا كان الملبس واسعاً بدرجة كبيرة فأنه يظهر الفرد فى صورة ضخمة، اما إذا كان ضيقاً بصورة مبالغ فيها فقد يؤدى الى لفت الانتباه بصورة تظهر عيوب الجسم كما يؤدى الى توافق أو عدم توافق الملبس مع خطوط الموضة. ومهما كانت جودة الملبس من ناحية الحياكة والتصميم فان الزى غير المناسب لمقاسات الجسم يعطى للنمط الجسمى مظهر غير جيد كما يمنح لمرتديه لشعور بعدم الراحة الجسمية والحركية وقد يكون الملبس انيق ولكنه غير ملائم لمقاس الجسم مما يعطى لمرتديه مظهر غير لائق .

ولذلك فان عملية التدريب ولو لفترة طويلة تقضيها فى تعلم كيفيه عمل بلوزة أو قميص او جونله حسب مقاساتك ستجعلك اكثر قدره على تعديل الملابس الجاهزة او التى تم صنعها بنفسك لتلائم مقاساتك كما يمكنك ملاحظة مشاكل تنفيذ تصميم الملابس اثناء البروفه لاى قطعه ملبسية كما يمكنك تغيير المقاس حيث أن القليل من الافراد يحافظون على نفس مقاسات أجسامهم ولكن اكثرهم تتغير مقاساتهم بمرور الزمن مما يظهر مشاكل فى تصميم الملابس. ويجب إلاتعتمد على أحد فى تهيئه ملابسك وجعلها ملائمه لنمط جسمك وهذا يتطلب من كل فرد ان نتعلم اجراء التعديل فى الباترون قبل القص حيث ان تعديل الباترون بصورة جيدة والقيام بالقص والخياطة بصورة محكمة يحد من التعديل بعد الانتهاء من عمل الملابس وذلك لان الباترون الورقى يكون اقل تكلفة من التعديل فى الملابس بعد ذلك. لذا يفضل الخبراء قص باترون من

قماش غير مكلف ، رخيص ، وحياكته على الماكينة للتأكد من المقاسات وبعد تعديل القماش الرخيص حسب المقاسات يستخدم كباترون لقماش الملبس الذى يتم تصميم باترون القماش الرخيص من أجل ذلك .

التطابق المحدد وعلاقته بالموضة

الموضة فى الملابس من خلال التصميم يحدد كيف ومتى تستخدم لتفى بالمتطلبات الشخصية للراحة أثناء الأرتداء كما يحدد مقدار المرونة أو الصلابة للنسيج حتى تتناسب مع خطوط التصميم كذلك تحدد الموضة الطول ومكان الاكتاف وأتساع الصدر بشرط أن تطابق مع الجسم التطابق الجيد. فهناك ملابس يتم تصميمها لتكون متسعة على الجسم بينما البعض الأخر مصمما على أن تلبس وهى اكثر احكاما . ومقدار الإتساع المطلوب دائما يكون راجعاً للتفضيل الشخص. فبعض الأشخاص يفضلون الاتساع الوافر بينما اخرون يشعرون بالراحه اكثر فى الملابس الاكثر احكاما. ومهما يكن فإنه ينبغى ان تذكر أن رداء ضيقا جدا أو واسعا جداً سوف يؤثر على مظهر وشكل الجسم وكثيراً ما يبدو شخصا نحيفاً جداً أثناء ارتدائه لملابس فضفاضة وذلك بسبب التباين الكبير. ورداء معتدل الإتساع من قبل شخص نحيف لا يؤثر سلبياً على مظهره لان ليس هناك أى تباين. وشخص ممتلى فى رداء فضفاض قد يبدو أقل ثقلا بسبب فقدان التباين بين الشكل والهيئة عند المقارنة مع أبعاد الجسم . يمكنك تجربة هذا المبدأ بمقارنه عرض الأكمام على الأذرع والبنطلونات القصيرة على الارجل الطويله. حيث تظهر الأرجل والأذرع أكبر حجماً فى الأزياء المحكمة عن تلك فى الأزياء الفضفاضه والملابس الضيقة تظهر أيضا يشكل غير عادى للجسم حيث أنها تظهر الاطوال والمحيطات، ويمكن أخفاء الامتلاء للاوزان الممتلئه بأستعمال إتساع مناسب وإستخدام الأقمشة التى لاتلتصق بالجسم .


CF
CB
دقة البروفه

تحديد مقاسات ملابس السيدات :

توجد فى محلات ومعارض الملابس تصنيفات متعددة طبقاً للمقاسات فمنها تصنيف على أساس مقاسات صغيره أو متوسطه أو كبيرة . وفى بعض الاحيان تصنف الى مراهقات صغيرات الجسم أو متوسطة أو كبيرة وهناك تقسيمات فرعية أخرى . بالإضافة الى ذلك فهناك متاجر متخصصة لديها مقاس ممتلئ وطويل (ضخم) كل هذه التقسيمات قد تقع أما تحت تصنيف السن أو تحت تصنيف ابعاد الجسم . إلا أن معيار مقاسات الملابس هو مقاسات أبعاد الجسم والتى يقصد بها الحيطات والاطوال والشكل العام. وعادة ما تكون التصميمات مناسبة للمقاس والسن حيث أنها تصنع لتلائم الجسم خاصه فى منطقة أكبر حجم وفى منطقة الصدر ومحيط الفخذ وهى لكل نمط ملبسى مقاسات محددة حيث نجد أن البلوزات تباع حسب مقاسات محيط الصدر فهى ٣٣-٣٨ للأنسات ومقاسات ٣٨-٤٤ للسيدات والجونلات والبنطلونات الفضفاضة توضع مقاساتها حسب مقاس الوسط حيث يتراوح مقاساتها ٣٣-٤٤ أو مصنف بمقاسات ٩-١٥ أو ٦-١٤ وتأتى أيضا هذه الأزياء بأطوال متناسبة.

فى الوقت الحالى ليست هناك قاعده متفق عليها لقياس الملابس معتمدة على النظام المترى وهناك اعداد كثيرة تأمل فى ظهور طريقة اكثر أتساقا للقياس معتمدة على مقاسات الجسم . ومهما يكن فالناس ليس لهم مقاسات متسقة والمصنعون لديهم قصاتهم ومقاساتهم الخاصة بهم والتى تميز أزيائهم عن أزياء مصنعين أخرين . وعادة فإن شكل الجسم وليست مقاساته هى التى تفرق بين المقاسات المختلفه التى يتم إستخدام النظام المترى فيها .

تحديد مقاسات ملابس الرجال :

تقاس البدل الرجالى بمقاسات الصدر والوسط وهى متنوعه الطول منها القصير والعادى والطويل والطويل الزائد وللشكل المتوسط والبدين .

وتقاس المعاطف والجاكيتات بمقاسات الطول ومحيط الصدر والبنطلونات الطويلة والقصيرة والفضفاضه والچينز بمقاس الوسط وطول الارجل من الداخل . وقياس الأرجل يتم بقياس الفتحة الداخلية من منطقة أنفراج الارجل الى الكاحل من الجزء الداخلى للارجل .

القمصان يتم قياسها بمحيط العنق فأصغر مقاس (١٤– ١٤,٥) والمتوسط (١٥–١٥,٥) والكبير (١٦–١٦,٥) والكبير جدا (١٧–١٧,٥) وهناك بعض النقاط الهامة لكل من الاسورة واللياقة الخاصة بقمصان الرجال.

الحكم على ضبط الملابس لمقاييس الجسم عند السيدات

كثير من السيدات لايدركن كيفيه الحكم على الثياب ومطابقته لمقاييس الجسم . وللحكم على المطابقة أولا يجب ملاحظه إتجاه نسيج القماش اذا كان إتجاه لنسيج غير صحيح فرفضى هذه الملابس فاتجاه النسيج يجب أن يكون فى الإتجاه السليم يعنى ذلك ان إتجاه النسيج الطولى مطلوب ان يكون متعامدا تماما على الارض فى المركز والامام ومركز الوسط وإتجاه النسيج العرضى يجب ان يكون موازيا للأرض فى الصدر والظهر العلوى ومنطقة الفخذ. هناك إستثناءات لهذا مثل القص المائل والذى يكون واضحاً فى الثوب كله او أجزاء خاصة منه . والقص المنحنى يعطى أتساعا تدريجياً للخارج أو يأخذ الشكل المتدلى فى المكان المنحنى ففى حالة أن هناك ثوباً صمم لكى يكون إتجاه النسيج منه طولى ثم قص بميل بسيط فان إنسداله يكون غير صحيح ويصعب أو يستحيل إرتداءه ولا

ينبغى شراؤه .

يلى بعد فحص إتجاه النسيج فحص جميع أجزاء الجسم بعد الإرتداء مع ملاحظة أماكن التجاعيد المائلة وهذه تمثل مشكله كبيره للحكم على الملبس ومقاييس الجسم. فقد تظهر التجاعيد المائله وغالباً ما تحدد مصدرها وسببها فالتجاعيد الافقية عادة تعنى ان الثياب طويل جدا أو ضيق جدا لذلك الجزء من الجسم .

يلى ذلك فحص الرقبه والأكتاف وأعلى منطقة الكم . من المهم جداً ان تضبط هذه المناطق لأنها ينظر اليها على انها جزء من الشخصية وهى من أصعب أماكن التعديل ولابد من ملاحظه مكان تطابق خط خياطة دوران الكم وطول خط خياطه الكتف . بعض الملابس مصممه بطول ممتد خارج الكتف حتى يبدو الكم الموضوع فيه بعيداً عن طرف الكتف وهذا موجود فى كثير من البلوزات والفساتين. هذا النوع من الاكمام ليس به اتساع زائد فى قمه الكم أما بالنسبه للأكمام التى تبدأ فى مكان المفصل الكروى يفضل أن يكون بها اتساع زائد يتلاشى فى قمه الكم حتى يحتوى عضلة أعلى الذراع .

فى نفس المنطقة يجب ملاحظة إذا كان أسفل فتحة دخول اليد تحت الإبط مقصوص بعمق كاف حتى يكون مريحاً على الا يزيد الإتساع كثيراً بحيث لايرتفع خط الطرف السفلى للثياب عند رفع اليد وأن تكون الأكتاف مريحه. ويجب أن يتوافق طول وميل خط خياطه الاكتاف مع الجسم أما عن المنطقة العرضية فى اعلى الظهر يجب ان تكون فيها إتساع كاف فى عرض النسيج حتى يستطيع الشخص أن يحرك يداه للامام أو للجانبين دون اجهاد لخط خياطه حرده الكم من الخلف . مما يسبب ظهور فى هذه المنطقة شد وبالنسبه للمنطقة التى تلى أسفل الياقه من الخلف فينبغى أن تكون خاليه من أى بروز

أفقى أو وجود أى بروز يشير الى أن الياقه وضعت مرتفعه جدا لطول ظهر الشخص الذى يرتديه . وينبغى أن تكون الياقه عند خط الرقبة محكما من خلف الرقبة وجانبيها إلا إذا كان التصميم يتطلب أن يكون بعيدا عن الجسم . ويجب فى حاله فستان له فتحه رقبه كبيرة مستديرة ان يكون محكماً حول الصدر حتى لاتظهر فجوة عندما تنحنى للامام أو عندما تتحرك ذراعيها .

وبالنسبه لإتساع الأكمام يجب أن يكون كاف لتغطيه عضله أعلى الزراع السمين دون أن يجعل لبروزها ظلاً . عندما يكون وضع الذراعان على الجانبين لا ينبغى أن تظهر أى تجاعيد منحنية عند منطقة الكم كما يجب أن يكون طول الاكمام مناسبه لتصل وتغطى عظمه الساعد إلا إذا كان تصميم الأزياء يحتم ذلك ويمكن زيادة منطقة الصدر بالإتساع بواسطه البنسات بإستخدام خطوط خياطة منحنية على أن يلاحظ أن المناطق المرتفعة فى الجسم الكبير يكون فى حاجة الى بنسات عميقة فى القاعدة أما الجسم الصغير فهو فى حاجة إلى بنسات أصغر . والمرأة ذات الصدر الكبير فى حاجة الى بنسات أعمق من أخرى ذات صدر صغير . والسبب فى هذا هو أن البنسات العميقة تخلق اتساعا اكثر من البنسات السطحية . هذا المبدأ للبنسات يمكن تطبيقة فى أى جزء منحنى من اجزاء الجسم الفخذ والاكتاف ويجب أن توجه البنسات الى المكان الأكثر أمتلاء . وينبغى ألا يتجاوز طولها مناطق الأكثر انحناءا فتوجه بنسات الصدر لنقطة الصدر. واذا جاء أعلى هذه المنطقة او أسفل منها فانها لاتعطى الاتساع فى المكان المطلوب ولكن تعطى أتساع فى مكان آخر وبنسبة الصدر تكون تحت الذراع بحوالى (٥,٠ سم) لمنطقة الصدر . وبنسات الوسط الموجهة الى الصدر تنتهى عادة بحوالى (١,٣٥ سم) أسفل نقطه الصدر والبنسات الطويله الفرنسية والتى تبدأ من خط خياطه الجنب تنتهى قريبه من نقطه الصدر (قبل أعلى

نقطة فى الصدر) .

إذا لم يتفق مكان إتساع الصدر مع مكان أتساع الثوب فإن الامر لا يتطلب الا ضبط فى حمالات السوتيان فى بعض الأحيان . واذا لم يفيد هذا فإنه يجب تعديل البنسه ولايمكن عمل هذا اذا كانت البنسه قد قطعت أو ان القماش قد تم قصة وقد وجد أن أكثر المشكلات إنتشاراً عند مطابقة الملابس لمقاييس الجسم هى الوضع الخاطئ لمكان بنسات الصدر .

وبالنسبه لمنطقة الصدر والوسط يجب أن يكون الإتساع مناسب لعرض منطقة الصدر والوسط بحيث يكون كاف حتى لا يحدث سحب للفستان خاصه وأن هذه المنطقة تتميز بالسمنه الزائدة – بعض الفساتين تصمم ضيقة جدا لدرجة تشبه الملابس الداخلية مما يبرز تثنايا اللحم وهذا النمط يكون بعيداً تماما عن الأناقة أو الجاذبية .

ووسط الثوب المحكم ينبغى أن يصل عند أضيق منطقة له. وإذا جاء خط الوسط اعلى أو اسفل هذه المنطقة فان الثياب لن يكون مريحة ولا تعطى مظهراً جيداً .

يستخدم التشريب لاعطاء اتساع فى منطقة الوسط ويجب وضع التشريب اسفل الصدر أو أعلى منطقة الافخاذ لاعطاء الاتساع فى المكان المطلوب . حيث ان التشريب فوق منطقة البطن يعطى امتلاء ظاهراً يزيد من حجم البطن ويقلل الشكل الجمالى للجسم.

ويفضل ان يكون الاتساع مناسبا فى منطقة الفخذ حيث يسمح بالحركة ويعطى اتساع بشرط الاترتفع الجونله نحو الوسط فاذا كانت الجونلة ضيقة جداً فانها سوف ترتفع الى منطقة المقعد . وينبغى ان تكون الجونله المستقيمة متسعه بما لا يقل عن بوصتين (٥,٠ سم) فى منطقة الفخذ . وهناك طريقة أخرى

لاختبار إتساع الجونله وهى رفعها الى الأعلى فوق خط الفخذ فإذا نزلت الجونلة بسهولة الى مكانها فإن ذلك يعنى إن المقاس مضبوط وبالنسبة للبنسات الأمامية والخلفية يجب ألا تتجاوز المنطقة الأكثر إمتلاءاً لانحناء الجسم.

وهناك بعض السيدات اللاتى لديهن إنحناء فى الظهر أو تجويفاً قليلاً فوق الردفين فعند إرتدائهن لملابسهن يظهر خط أفقى من القماش بالقرب من خط الوسط. ففى حاله ظهور هذا الخط فيفضل سحب القماش وإزالته عند هذه المنطقة .

وبالنسبة لخطوط الجانبين يجب أن تسقط طولياً نحو الكاحل من الفخذ وكذلك عند مركز الأمام ومركز الخلف يجب أن يتعامد هذه الخطوط على الارض ويمكن التحقق من ذلك بإستعمال ميزان يشبه الميزان الذى يستعمله البناؤون وذلك بوضع ثقل فى نهاية طرف حبل وبسمك الحبل عند مستوى الفخذ على الجانبين وفى مركز الوسط والخلف فبسبب قوة الجاذبية يسقط الثقل جاعلا الحبل متعامداً مع الأرض . وينبغى أن يتوازى كل من الحبل والخياطة معاً واذا كان الخط ينحرف عن الحبل فإن السبب من ذلك يكون بسبب ميل خط الخياطة مما يلزم إتساع فى منطقة الفخذ مما يسمح به ضبط الجزء الامامى للجونله وبالتالى توازى الخياطة. ويمكن أيضا رفع الفستان عند خط خياطه الوسط فى الجونلة وهذا يجعل هذا الخط متعامدا على الارض.

وفى حاله الجونلات والچاكيتات والمعاطف التى لها تثنيات أو فتحات يجب الا يكون هناك شد للثنية أو إتساع وذلك عندما يكون الشخص فى حاله الوقوف وفى حاله حدوث ذلك فأن هذا يدل على أن الرداء ضيق . وينطبق ذلك ايضا على القصات والجيوب الداخليه .

وبالنسبه لطول الجونله فإن الذى يحدده هى الموضة أو شكل الارجل أو

العمر إلا أنه . يجب أن تكون طول الجونله متساوية البعد عن الأرض فى جميع الإتجاهات مالم يحدد الموديل خلاف ذلك. ويجب أن تكون المعاطف متسابة بإتساع مناسب حتى يمكن لبسها فوق بدله أو فستان بكم طويل ويجب أن تكون الفتحات الخاصة بدخول اليد وأن تتسع لإحتواء الملابس المرتداة أسفلها وكذلك فالجاكيتات يجب أن تسمح بلبس صديرى أو بلوزة تحتها . والمعاطف الطويله يجب أن تكون أطول من الفستان بنحو (٣,٥ سم) اذا كان يراد اخفاء الفستان أثناء حركه الجسم .

أما بالنسبة للبنطالونات الفضفاضة للتأكد من ضبط المقاس يجب الجلوس لترى ما إذا كانت منطقة إنفراج الأرجل مناسبة أم لا فإذا كانت هذه المنطقة طويلة فان البنطالون سيكون منتفخا عند المقعد وإذا كان قصيراً فإن خط الوسط الخلفى سوف ينخفض عن مكانه واذا كان البنطالون ضيقا فى منطقة الفخذين فسوف تظهر تجاعيد فى منطقة انفراج الأرجل واسفلها . ولا يجب أن تظهر أية تجاعيد مائله أو افقية فى البنطالون اثناء الوقوف .

الوقت المناسب لاجراء البروفة :

يتوقف توقيت مراجعة الفرد لمقاسات الجسم مع الثوب الذى تم أعداده أثناء الخياطة على تصميم الملبس، والعيوب الجسمية فالجونلة يجب مراجعتها قبل خياطة أجزائها اما الجونلة ذات الكسرات فلا تحتاج لمراجعة لحين تركيب الكمرات ، كما يلزم مراجعة الطول المناسب لثنيه الذيل فى الفستان ووضع البنس الموجودة تحت الأبط والموجودة فى الوسط قبل الخياطة النهائية . كما يلزم مراجعة مكان خط الوسط ومدى تناسب المقاسات قبل تثبيت الأكمام والاكوال، وعند حياكة الملبس يجب ان تقومى بعمل سراجة للجزئ العلوى مع الجزئ السفلى من الملبس للتأكد من توافقهما قبل إكمال باقى اجزاء الملبس ثم تثبيت

السوسته فى مكانها وكذلك باقى ادوات الغلق الأخرى .

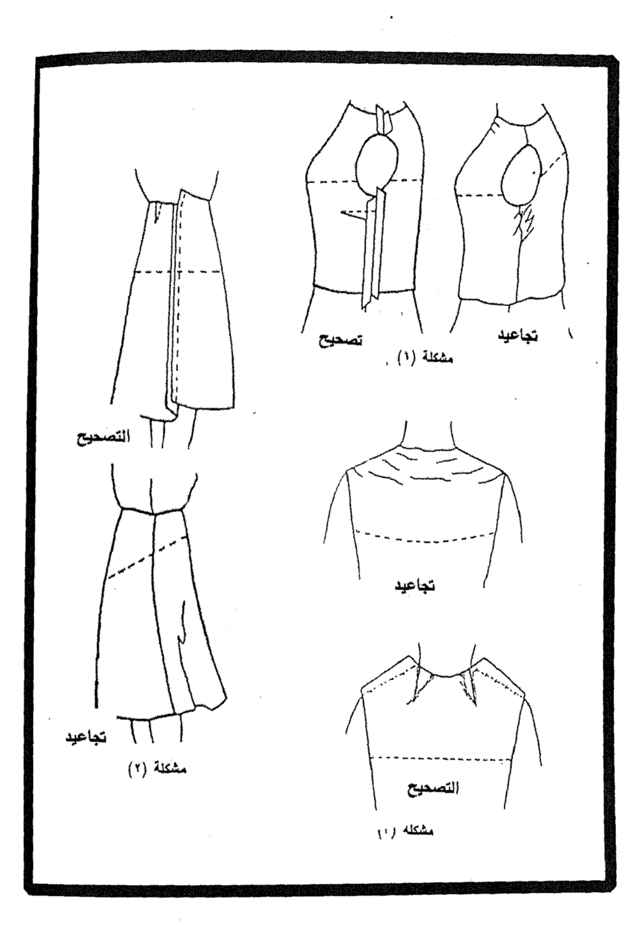
هناك بعض التصميمات المعقده جداً فى بعض الملابس مما يلزم القائم بالتصميم بسراجة جميع اجزاء الملبس كامله للحكم على مدى توافقه مع مقاسات الجسم- ولذلك يجب ان يكون الفرد على دراية كافيه بمقاسات جسمه حتى يستطيع اختيار التصميم الملائم له وان يقوم بمراجعة مقاسات ملبسه قبل حياكته نهائياً وتشطيبه وهى ماتسمى بالبروفة كما يجب ان تتم المراجعة وفقاً لاحتياجات النمط الجسمى لمرتدية.

المشاكل التى تظهر اثناء البروفة :

١- تكون التجاعيد المائله من عظم الكتف الى تحت الذراع وهذا التركيب الخاطئ يجعل البلوزه مشدوده فى منتصف الظهر من اسفل حردة الابط وقد يُشد خط الرقبه الاساسى للخلف وتتسبب الاكتاف الدائرية وعظام الكتف البارزه. فى شكل سيئ ولعلاج ذلك فكى خط اتصال الكتف حتى تستقيم خطوط القماش فوق الجزء العلوى من الظهر واخرجى خط الاتصال عند خط الرقبة وادخليه عند فتحه الذراع فكى خط خياطه جنب الكورساج تحت الذراع واضبطى فتحه الذراع واذا لم يكن لديك قماش كافى قد تحتاجى لاضافة وصله خلف الكتفين ، كما فى الشكل .

٢- بروز الطرف السفلى من الجونله الى الأمام. يميل خط الاتصال الجانبى الى الامام وتمتد التجاعيد القطرية من منتصف الجزء الامامى للوسط عند الثنيه. وقد يكون الجزء العلوى من الثوب قصير جدا فى المقدمة لدرجة انه يشير خيوط القماش فى الجزء السفلى (الجونله) كما فى الشكل.

٣- التجاعيد عند حرده الرقبة من الخلف، يكون الجزء الخلفى من الثوب عند الكتفين ضيقاً جداً او قد تكون حردة الرقبة مرتفعه جداً كما فى الشكل


تجاعيد
تصحيح
مشكلة (١)
التصحيح
تجاعيد
تجاعيد
مشكلة (٢)
التصحيح
مشكله (١)

ولعلاج ذلك يتم قص خط الرقبة اكثر عند الظهر (توسيع حردة الرقبة الخلفية) وقد يحتاج التصليح لوضع بنس فى خط الرقبة، كما قد يكون من الضرورى فتح خط اتصال الكتف ورفع خط اتصال الظهر بالقرب من خط الرقبة الذى صنعه التعديل .

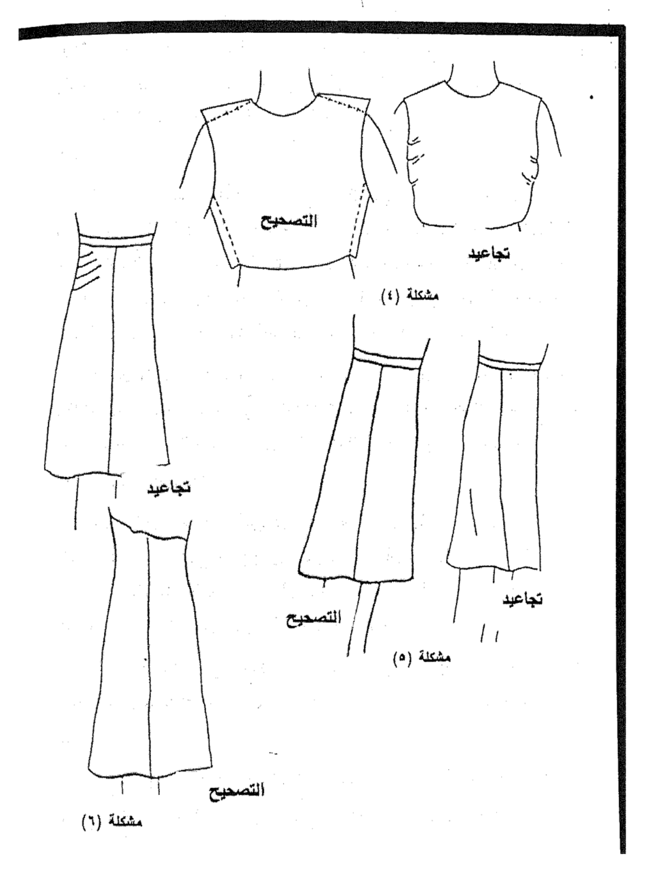
٤- وجود بعض الطيات عند فتحه الذراع فى الامام بالقرب من خط اتصال تحت الذراع اسفل حردة الابط من الامام، وتظهر بصورة كبيرة فى المرآه ذات الصدر المفرود والاكتاف الدائرية ونتيجة لزيادة المسافة بين الكتف وخط الوسط الامامى لذا يتدلى الثوب تحت الصدر ولازالة الطول الزائد يقص خط الوسط وبذلك تختفى التجاعيد الموجودة تحت الابط كما فى الشكل.

٥- قد تلتوى خطوط اتصال الجونله الى جانب واحد من خط الجنب ينتج هذا لسببين او لواحد منهما وهما اما ان تكون ثنيته الجزئ السفلى (الذيل) غير متساوية على احد الجوانب او يكون أحد الجانبين اعلى واكبر من الاخر كما فى الشكل ، ولتصحيح هذا :

أولا: اخلعى الكم ثم ارفعى الجونله لأعلى على الجانب الاصغر حتى تستقيم خطوط الاتصال ثبتى بالدبابيس خطوط الاتصال حتى تكون الجونله مهيأه تماماً عند الوسط والجانبين اربطى حبلاً حول الوسط الطبيعى وحددى خط الوسط الجديد ثم اعيدى الكمر واثنى الجونله من جديد .

ثانيا: ان جزءاً من الجونلة قد يكون قد تم قصة بصوره غير مستقيمة والطريقة الوحيدة لتعديل ذلك هو اعادة قص الجونله اذا كان التصميم يسمح بذلك.

٦- ظهور ثنايات فى الجونلة اسفل خط الوسط من الخلف كما فى الشكل ويرجع ذلك الى انها قد تكون ضيقة جداً عند الجانبين او طويله جداً ما بين

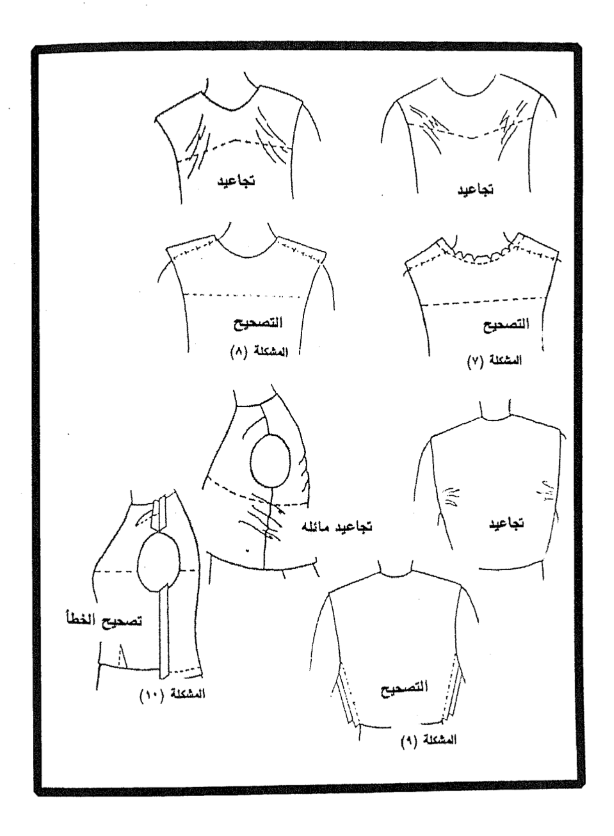

التصحيح
تجاعيد
مشكلة (٤)
تجاعيد
التصحيح
تجاعيد
مشكلة (٥)
التصحيح
مشكلة (٦)

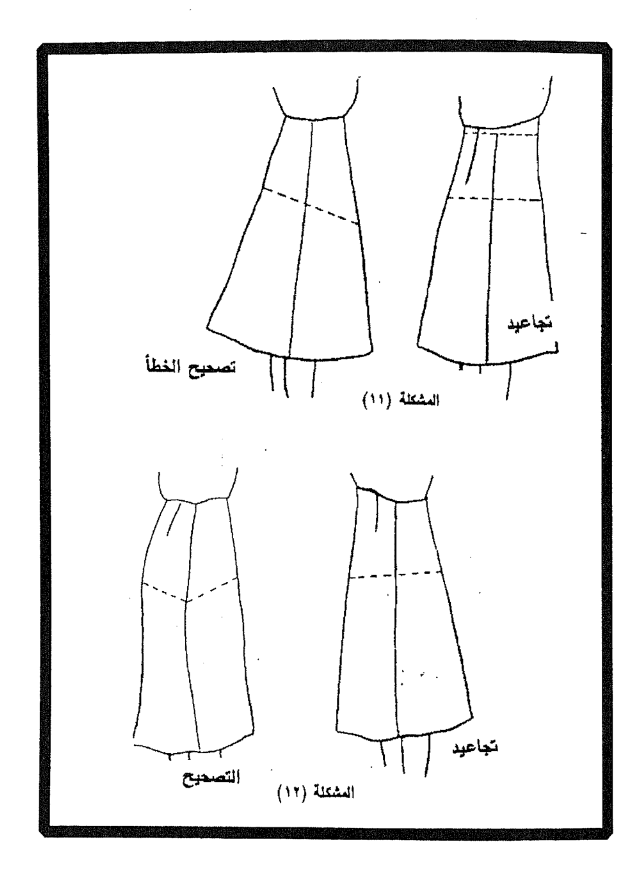
الجانبين والوسط ولعلاج ذلك حاولى اخراج خطوط الأتصال الجانبية عند اكثر الاجزاء امتلاء وانظرى اذا كان هذا يكفى باصلاح ذلك العيب فإذا لم يكفى فكى الكمر عند الظهر من خط الاتصال الجانبى لخط الاتصال الجانبى الاخر وارفعى الجونله لاعلى حتى تختفى التجاعيد وفى الغالب سوف تستقيم خطوط القماش ايضاً حددى وضع خط الوسط الجديد بالدبابيس او الطباشير واعيدى تركيب الكمر .

٧- الثنايات المائله من الكتف حتى منتصف الجزء الامامى او الخلفى عند الصدر ويرجع السبب الى ان خط اتصال الكتف بدأ من الكتف بالقرب من قاعده الرقبة تكون الأكتاف مريحة جداً بالنسبة لخط الكتف فى الملبس كما فى الشكل ولعلاج ذلك، فكى خط اتصال الكتف وارفعيه عند الرقبه حتى تزول التجاعيد واجعلى خط الأتصال منحدراً لقمه الكتف اذا كان هناك ثوباً برقبه طويله، وهذا التعديل يجعل الرقبه صغيره جداً لذلك يتم قص خط الرقبه وتفادى القص فى خط الاتصال.

٨- الثنايات فى جانب الرقبه حتى فتحه الذراع تتكون التجاعيد لأن قاعدة الرقبة عريضة أو الاكتاف تنحدر اكثر مما هو متاح فى التصميم، ولعلاج ذلك قومى بقص طرف الرقبه فى أماكن قليله وان كان خط اتصال الرقبه عميقاً بما يكفى ، أخرجيه عند قاعده الرقبه وخذى خط اتصال اعمق بينما ينحدر إلى قمة الكتف واذا كانت فتحه الذراع ضيقة جداً تخفى الذراع عدليهابتوسيع حردة الأبط الصورة توضح ذلك

٩- تجعد البلوزه عند خط اتصال تحت الذراع مباشرة تحت فتحة الذراع عند حردة الأبط من الامام فى الكورساج الشكل يوضح ذلك ويرجع ذلك الى وجود عضلات كبيرة فى الظهر بالقرب من المنطقة تحت الذراع .


تجاعيد
تجاعيد
التصحيح
المشكلة (٨)
التصحيح
المشكلة (٧)
تجاعيد مائله
تجاعيد
تصحيح الخطأ
المشكلة (١٠)
التصحيح
المشكلة (٩)


تجاعيد
تصحيح الخطأ
المشكلة (١١)
تجاعيد
التصحيح
المشكلة (١٢)

ولعلاج ذلك فكى خطوط الاتصال تحت الذراع واخرجيها حتى يصبح العرض فى الظهر مريحاً أى ان الزيادة تكون من الظهر فقط ولا تغيرى الزيادة فى خط الاتصال الامامى او قد يكون من الضرورى تغير خطوط اتصال الكتف. ارفعى حردة الكم لخط اتصال الكتف

١٠- الثنايات المائله من خط الصدر حتى خط الوسط تحت الذراع ويرجع ذلك الى خروج الطرف الامامى السفلى للبلوزه للخارج ولاعلى - ينحرف خط اتصال تحت الذراع للامام كما فى الشكل وقد يكون السبب فى ذلك هو الصدر والاكتاف وقللى الزيادة فى خط الاتصال فى الجزء الامامى من الكتف نصف او ربع بوصة عند طرف الرقبه اضيفى بنسه او أكثر تحت الذراع

١١- الجونله واسعه وخط الاتصال الجانبى ينحرف للأمام من خط الوسط الشكل يوضح ذلك ويرجع ذلك إلى أن جانب الجونله طويلاً جداً بين الوسط الجناب مما يسمح لخطوط القماش أن تسقط عند خط الجانب ارفعى الجونله عند خط الوسط حتى تستقيم خطوط القماش عند الجناب .

١٢- ينحرف الطرف السفلى من الجونله للخارج عند الظهر الشكل يوضح ذلك تنحرف خطوط الاتصال الجانبية إلى الخلف . قد يكون السبب فى ذلك الهانش المرتفع والجناب العريضة، ولعلاج ذلك ، افصلى الجونله من منطقة الوسط وارفعى الاجزاء الجانبيه والامامية من الجونله حتى تستقيم خطوط القماش حول خط الجانب، وقصى القماش الزائد عند خط الوسط .

كيفيه التحقق من مدى ملائمه الملبس للجسم بصوره صحيحة اثناء البروفة :

١- ارتدى الحذاء والملابس الداخلية التى سوف ترتديها تحت الملبس حتى يمكن ضبط طول الملبس اثناء الوقوف .

٢–قومى بعمل البروفه امام مرآه كبيرة ومن الأفضل ان تكون مرآه ثلاثيه واجعلى زميلتك تساعدك فى عمل التعديلات اللازمة .

٣– ضم الفتحات معاً باستخدام الدبابيس بطول خط الاتصال او خط منتصف الجزئ الاساسى ولاتقومى بالبروفه بارتداء كم واحد فقط او بخط اتصال بجانبى واحد ولكن تركب اجزاء الملبس بأكملها اثناء البروفة .

٤– قبل التحقق من طول الثنيه، يترك الملبس معلق على شماعة (رشاقة) لمدة يوم او اكثر لكى تظهر اكثر اجزاء الذيل انحرافاً كذلك لاعطاء هذه الاجزاء فرصتها لتعود لوضعها .

٥– لاتقومى بقص أى اجزاء من القماش قبل التأكد من صحة ذلك ومن لاأفضل تحديد التغيرات بالدبابيس وتسريجها من جديد وتجربتها مرة أخرى للتأكد قبل القص حتى لاتتلف القماش .

٦– جربى الملبس بحيث يكون الوجه للخارج اثناء البروفه بحيث لايوجد اى فرد يتساوى عنده جانبى الجسم فمثلا إذ كان الجانب الايسر من الجسم عند منطقة الوسط يزداد عن الجانب الايمن بمقدار بوصة وإذا قمت بارتداء الرداء مقلوباً اثناء البروفة على ظهره يجعل الجزء كبير بمقدار بوصتين فى الجزء الأيمن من الوسط وصغير جداً فى الجزء الأيسر مما يعطى نتائج غير مقبولة فى النهاية .

٧– ارتداء الملبس اثناء البروفة ووجهه للخارج ويتم ضبط اماكن الأتصال والأكوال باستخدام الدبابيس ثم اخلع الدبابيس واعيده السراجه وجربى الزى مره اخرى .

وهناك اسلوب آخر وهو التثبيت بالدبابيس . إثن للداخل (لأسفل) احد

الجانبين بطول الزيادة فى خط الاتصال المرغوب تعديله وتثبت الطيه بالدبابيس فوق الجانب الأخر بحيث يقابل خط الأتصال الجديد - وقد تكون هذه العملية مريكه ولكنها تصبح سهله مع التمرين ثم يمكنك سراجة خط الأتصال وخياطته بالماكينة على الظهر .

مايجب مراعاته اثناء البروفه :

- تحقق من اتجاه حياكة نسيج القماش فالخيوط الأفقية تتوازى مع الارض عند خط الصدر والوسط مالم يكن هناك خطوط غير عادية للتصميم وإذا كانت الخيوط الافقية مائله يلزم التعديل، اما الخيوط الرأسية يجب ان تكون مستقيمة بدون ان تأخذ أى زاوية وتقع الخطوط الرأسية فى قمة الكم فى اتجاه الذراع وعادة ماتكون الخيوط الافقية (خط الكتف) فى قمة الكم أيضاً موازية للأرض. وإذا اعدلت خيوط النسيج واتجاهها جعلها مستقيمة رأسياً وافقياً على الجسم تكون قد صححت كثير من المشاكل أثناء بروفة الملابس.

وإليك بعض النقاط الشائعة اثناء البروفة :

١- حدد العيب فى الملبس وفى أماكن الاتصال عند البروفة

٢- حللى اسباب التأثيرات غير المرغوب فيها وتعرفى على اسباب هذه العيوب الحادثة فى التصميم

٣- قوم بعمل بعض التعديلات فى خطوط الاتصال او البنس والتثنيات غير الصحيحة والملائمة للمقاس حتى تتلائم مع الجسم

٤- استخدم ابسط الاساليب لاجراء التعديلات

٥- حاولى تفادى التعديل فى الملبس اثناء البروفة ولكن يمكن ذلك من خلال التعديل فى الباترون قبل قص القماش حتى لا تواجه هذه المشكله مسقبلاً .

٦- التجعدات الطوليه تعنى ان الثوب واسع جداً ، الافقيه تشير الى الطول الزائد جداً، المائلة تشير الى الحاجة الى تعديلات فى الكتفين والأكمام وتحت الذراعين لذا نتج الخط المائل ويجب تحديد المنطقة المسببه للمشكله .

٧- اكثر التعديلات شيوعاً هو التعديل تحت الزراعين اوفى الوسط منطقتى الوسط والصدر .

٨- اسهل الطرق لتغيير مكان البنسه - ارسمى خط فى منتصف البنسه التى سيتم تحريكها ثم خط اخر موازى للأول فى الموقع الذى سيتم تغير البنسه اليه، هذا هو مركز البنسه الجديدة، وإذا كانت خياطة البنسة مستقيمة يمكنك قياسها عند اعرض اجزاءها ونقل هذا المقياس ورسم خطوط الخياطة الجديدة على جانبى البنسة المركزية الجديدة. وإذا كانت خطوط الخياطة منحنية يمكن تتبعها فى البنسة الاصلية ثم بعد ذلك يعاد تتبعها حول البنسه المركزية الجديدة. حددى بنسه الوسط لوكانت طويله جداً فى اتجاه بنسه الصدر .

الشروط الواجب توافرها فى الملابس الملائمة لمقاس الجسم :

١-ان يكون واسعاً دون تجاعيد وبروزات غير مناسبه.

٢- ان يكون خط النسيج (خُيوط السداه) فى منتصف الجزء الامامى ومنتصف الجزء الخلفى متعامد على الأرض .

٣- ان تكون خيوط خياطة النسيج الافقية متوازية مع الارض فى منتصف الجزء الخلفى والأمامى والأكتاف وخط الجنب .

٤- ان تكون خطوط الأتصال الجانبية مستقيمة الى اسفل ولاتميل الى الخلف أو الأمام.

٥- ان يحيط خط الوسط عند اصغر جزء من الوسط بسهولة وهو ينخفض قليلاً الى الامام تبعاً للانحناء الطبيعى للوسط .

٦- ان يكون خط اتصال فتحه الذراع رأسية فى قمة الكتف الى منتصف المسافة تحت فتحة الذراع مالم يتطلب التصميم امتداد الكتف .

٧- ان تكون خطوط النسيج الطوليه فى مركز الكم متعامده مع الأرض ولا تميل للأمام أو للخلف.

٨- ان يكون خط الرقبة قريباً من الجسم ولايكون ضيقاً او واسعاً.

٩- تشير بنس الصدر الى اعلى بروز فى الصدر.

١٠- تكون بعض الطيات فى الملبس ثابتة ولاتشد أو تفتح عند تحرك من يرتدية وعند الجلوس او الوقوف أى تكون ساكنه ومتطابقة بدون تجعدات أو شد.

١١- ان يكون الملبس المصمم مريحاً عند الوقوف او الجلوس او الحركة وان يكون انيقاً يتماشى مع الموضة

تعليق عام

كل قطعه ملابس تنتجيها تعطى لك انتاج محبب لقلبك، ويمكن ان تستفيدى من كل تجربه جديدة بتعليم افضل الطرق لبدء مشروعات أصعب وحتى الملابس البسيطه يمكن ان تستفيد منها ان أردت ذلك .

تتطلب الخياطة اكثر من مجرد المهارة فى عمليات التصنيع . بل تتطلب التعرف على النمط الجسمى والصفات الشخصية وكذلك مدى تخيلك لشكل الملبس النهائى، والمهارة فى ابتكار بعض اللمسات لتعطى القطعه الملبسيه التميز وتساعدك على التنبؤ بكل مرحلة من مراحل التصنيع .

وهناك بضعه عمليات اساسية يجب على القائم بعملية الخياطة مراعاتها واستخدامها حتى تصبح لديه الخبرة مثل التثبيت بالدبابيس والسراجة والتى تعتبر من الاشياء الهامة حتى ولو كنت لاتستخدمها كثيراً ومع اسلوب الاختصار سوف نتعلم اساليب تصنيع كثيرة، ودرجه إتقانك هو الذى يحدد مدى تقدمك واثناء ممارسة الخياطة سوف نكسبك اساليب وطرق تضمن لك تأثيرات ونتائج ترغب فيها وستستخدم اساليب مختلفة للاقمشة والتصميمات المختلفة للملابس.

وعادة هناك اكثر من طريقة للقيام بمهمة ما وما هو سهل لك يمكن ان يكون اكثر صعوبه لأخر وإذا كنت ترغب فى تعلم اساليب جديدة غير المعتاد عليها فستجد متعه حقيقية فى ارتداء ملابس انيقة مصنعه يدوياً .

وتطلب الخياطة المنزلية وقت وجهد ولكن هذا هو الحال فى شراء وتعديل الملابس الجاهزه فالرداء الجديد يأخذ وقتاً فى تصنيعه مثل الوقت الذى يستغرقه التسوق فى اكثر من محل للحصول على الاحتياجات المطلوبة من التصميم والقماش والمقاس، وعلاوه على ذلك فقد اوضحت الدراسات ان الوقت الذى يستغرقة عمل معظم قطع الملابس يمكنه تخفيضه الى النصف والنتائج النهائية تكون مرضيه تماماً. واثناء تعلمك الخياطة حاول ان تتعلم الاسلوب الاسرع والذى يعطى ايضاً النتائج المرغوبة ، فقليل من النساء يملكه من الوقت مايكفى لتعلم الخياطة بأسرع الطرق ليوفر لك وقتاً اكثر لتمضية مع اسرتك أو فى أى نشاط أخر .

الحكم على ضبط الملابس لمقاييس الجسم عند الرجال :-

بالنسبه للبلاطى والجاكيتات يجب ان تأخذ شكل الإستقامة من الكتف إلى الطرف السفلى وتكون خالية من التجاعيد والبروزات كما يجب أن تكون اللياقة (الكولة) مسطحه ومحكمة فى منطقة الرقبة على أن يظهر مقدار (١,٣٥ سم)

من ياقه القميص فى الخلف وبالنسبة للمنطقة تحت الياقة يجب ان تكون مسطحة دون ظهور أى تثنيات أفقية . وفى حالة ظهور ثنايا فان اللياقة تكون هى السبب فى ذلك لكونها عاليه جداً بالنسبة لطول لظهر أو أن عرض الظهر يكون ضيق جداً وينبغى أن يكون خط الكتف سطحى ومستقيماً من خلف الرقبة الى الكم . كما يجب أن تكون فتحات دخول اليد ذات إتساع مناسب ومريح بشرط ألا يرتفع الچاكيت عند رفع الذراع لأعلى . وينبغى ان يكون طول الكم اقل بمقدار (١,٣٥ سم) من طرف كم القميص مع الحرص على ألا تظهر تجاعيد البطانه على شكل الملابس من الخارج . وبالنسبة للچاكيتات التى بها كسرات او ثنيات او فتحات فى الجانبين او فى الخلف يجب ان تكون مسطحه ومستويه وتأخذ على مرتيديها شكل رأسى . وعندما تغلق الچاكت عند الوسط يجب إلا تظهر أى ثنايا على شكل × عند منطقة الازرار المغلقة ولا يشترط ان يكون الامام املسا تماما فى هذه المنطقة ولكن فى حاله ظهور ثنايات واضحة فيعنى هذا ان دوران الوسط ضيق ويحتاج الى اتساع . وبالنسبة لطول الچاكت فإن الچاكت التقليدى أو الكلاسيكى يجب أن يصل طوله مع الابهام ويعنى هذا ان الچاكت تغطى منطقة الارداف . وقد يختلف طول الچاكيت فى بعض الأنواع الكلاسيكى أو الأسبور أو طبقاً لنوع التصميم أو الموضه .

وبالنسبة للبنطالونات يجب أن تكون محكمة عند الوسط بدون ظهور تجاعيد عند المقعد أو عند منطقة أنفراج القدمين أو فى منطقة الفخذ أو الساق وذلك اثناء كل من الوقوف أو المشى وعن طول البنطلون يجب أن يلتقى بأعلى الحذاء فى الأمام بدون كسرات أو ثنى أما فى الخلف فيجب أن تكون التثنية السفلية مائلة (وتكون مستقرة على الحذاء فى الخلف)

وبالنسبة لقمصان البدل يجب أن يظهر مقدار (١,٣٥ سم) من الياقة أعلى

الچاكيت وهذا النوع من القمصان ينبغى أن يزيد طول الكم نصف بوصة على طول كم الچاكيت . وتكون الياقة ملائمة ومريحه وبالنسبة للجيب يجب أن يكون مسطحا وبالنسبه للكتف والظهر والصدر يكون ذات اتساع مناسب .

وهناك بعض النقاط التى يجب ان تراعى عن ضبط كل من :

البدل والچاكيتات

١- تعانق اللياقة للرقبة وتظهر (١,٣٥ سم) من القميص فى الخلف دون ظهور أى تجاعيد .

٢- عرض الكتف من الخلف يكون مناسب تماماً لعرض الظهر .

٣- فتحات دخول اليد ذات اتساع مناسب لتعطى الراحه عند اللبس .

٤- خلو منطقة الصدر من التجاعيد .

٥- طيات صدر الچاكيت تكون مسطحه وبدون فجوات .

٦- يغلق الجزء الأمامى من الچاكيت ويتميز باستقامة عند غلقها .

٧- يظهر الكم نصف بوصه من طرف كم القميص .

٨- الفتحات والكسرات والثنيات تغلق باستقامه ولا تنفرج اثناء الوقوف .

٩- والچاكيتات تغطى المقعد أو قد تكون أكثر طولاً فى بعض الموديلات حسب الموضه .

البنطالونات العادية والفضفاضة :

١- الراحه عند اللبس وخاصه فى منطقة الوسط وفى فتحة انفراج الساقين

٢- الكسرات ان وجدت يجب أن تكون مسطحة

٣- عدم ظهور أى تجاعيد أثناء الوقوف

٤- خط الثنى مستقيما مع خط النسيج فى الأمام

٥- وسع كاف للمقعد .

٦- الطول لأعلى الحذاء من الأمام بدون كسر وميلان صحيح من أسفل

بعد دراسة اماكن ضبط الملابس يجب مراعاة أنه يمكن أجراء بعض التعديلات والبعض الاخر لايمكن إصلاحه فإذا كانت هناك تغييرات رئيسية فى كل من مناطق الكتف والكم وخط الرقبة أو فى الملابس المبطنه فمن الحكمه عدم شراء هذه الملابس . وهناك بعض التعديلات قد تؤثر على الشكل العام ولا يمكن تعديلها فهناك تعديلات قد تغير التناسب العام بحيث لا يتناسب الزى مع أبعاد الجسم من الناحية الجمالية خاصة وأن بعض المصانع لاتترك الوسع الكافى لزيادة الاتساع فهناك كثير من الملابس بها قصات أو بنسات وكذلك فى خطوط الخياطه من الأمام والخلف تضع مع عدم وجود قماش زائد فى هذه الاماكن يعنى انه يستحيل اتساعه . كما ان هناك بعض الاقمشة تترك ثقوب الخياطه بعد ازالة الخيط كما ان اثار كى التثنية السفلية وخطوط الخياطه تترك اثار أيضاً فى بعض الأقمشة مثل الأقمشة البليسيه (ذات الكسرات الثابتة) والاقمشة التى لا تتجعد واقمشة الستان وبعض الالياف الصناعية المخلوطه واقمشة التريكو.

كل هذه الأنواع عند احداث أى تعديلات بها تترك أثار تكسب الملابس مظهر سيئ غير مقبول وهناك بعض التعديلات الطفيفة مثل التثنيات السفلية للأقمشة التى لا تترك أثار وأيضاً تغير خطوط الخياطة وهذه عادة يمكن إجرائها بدون مشكله من قبل شخص لديه فكره عن الخياطة .

الاسورة :

تحدد شكل الاسورة وظبطها مقدار الاناقة والشكل المتناسق حيث تتنوع أشكال الاساور فمنها الاسورة المزدوجة (فرنسية) أو مفردة أو الاسورة القابلة للثنى والصور الثلاثة توضح أشكال الاسورة .

اشكال الاسورة

قابله للثنى

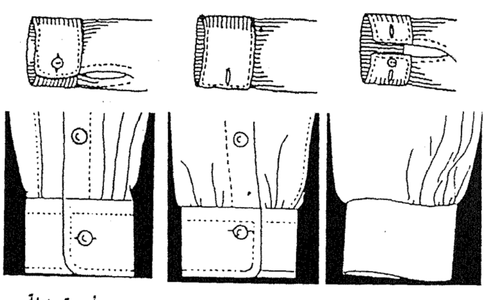
اسورة فردية بزراير إضافية (بفتحه للزراير الاضافية) ونحيطه بأدوات ربط أو باسويرة مزرره بطريقة منتظمة ومرتبة

فرنسى

وتسمى أيضاً الاسويرة المزدوجة وتثنى للخلف وتثبت بها اداة ربط الاسويره وتكون ثنيه، الأسويرة الفردية والاسويرة الفرنسية تتطلب أدوات ربط لها

فردى

وتسمى أيضا الاسويرة المزرره أو المفرغه وتثبت بثنيه أو طيه من الثوب أو جزء منه وبها زرار مرتبط بها



أسورة بها عيوب — أسورة جيدة — أسورة رديئة

الياقه :

تتنوع أشكال اللياقات وهذا التنوع يرجع إلى إما لطول اللياقة أو لعرضها أو لطريقه غلقها ومن أكثر اللياقات شيوعاً هذه الانواع التى تظهر فى الصورة .

العادية-المنتشرة

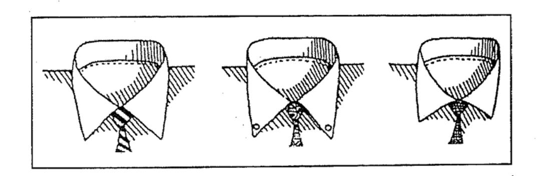
وهى الكولة الأكثر تواجداً وهى كولة كلاسيكية تناسب معظم الوجوة

الياقة ذو الزراير السفلية

وهى الياقة الشبابية (الكاچوال) وتناسب الچاكيت الأسبور

الكولةالمنبسطة

تناسب الوجه الطويل والنحيف والجسم العادى



الكولةالقصيره

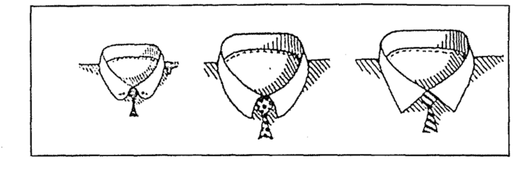
وهى من الأنواع الممتازة التى تناسب الرقبة الطويلة وتعطى مظهر أنيق

الكولةذات العروه (اللسان)

تناسب الوجه المتوسط وتظهر الوجه كامل الاستداره ولاتحتاج للأزرار فى الكولة

المستديرة

وهى مستديرة الحافة وصغيرة وتناسب الملابس الشتوية



مقاسات القمصان :

يتم قياس محيط الصدر لتحديد مقاسات القمصان وينقسم الى أربع مجموعات أساسية

من	إلى		
٣٤	٣٦	←	صغير
٣٨	٤٠	←	متوسط
٤٢	٤٤	←	واسع
٤٦	٤٨	←	واسع جداً

إن الجودة العالية للقميص تحدد بأن يكون النسيج أملس المقاس ثابت وألا ينكمش وثابت اللون وتصميمه الحديث يتوقف على شكل الياقه ومقدمه الوسط والجيب.

كذلك فإن مايحدد مقاس القميص هو مقياس الياقة بحيث تكون ثابته وصلبة وفتحات للأزرار مرتبه وأن تكون فتحات الأزرار متوسطه الحجم ومخاطه بطريقة محكمة وطريقة ترتيب اجزاء القميص تشير الى جودته.

إن التصميم الجيد والبراعة فى الصناعة تكون من المؤشرات التى تدل على اكساب الجسم الراحة واعطاء عمر استهلاكى عالى.

المقاسات المناسبه للقمصان التى تؤدى إلى الراحة يجب ألا يكون بها الثنيات أو التجعدات أعلى الجزء العريض للكتف. أو فى الوسط لأنها عادة لاتكسب الجسم الراحة وينتج عنها مظهر ذو ضخامة ومظهر سيئ .

إن القطع خلف الظهر تحدد الراحة وطول العمر للقميص ولذا يجب أن

يكون به اتساع كاف عبر الظهر ليعطى حريه لحركة الزراع. إن الكسرات أو الثنيات أو التشريبات أعلى الجزء العريض وعلى جانبى الكتف أحسن وأفضل كثيراً من تجميعات منتصف الظهر أو فى الوسط، والقمصان التى تقطع قطع واحدة أعلى جودة وتكون أسهل عند الكى واكثر اناقة فى المظهر مما لو كانت من أكثر من قطعة، القمصان ذات الأكمام متوسطه الجوده غالباً ما تقص من خلف الزراع لتوفر فى الخامه .وهذا لايؤثر على مدى التناسب الاكمام مع شكل القميص لأن المساحة تكون هى نفس الحجم القطعات التى تقطع الى قطعه واحدة ولكن ذات القطعة الواحدة يعطى مظهر أفضل.

القميص جيد الجودة من قطعه واحدة
القميص متوسط السعر مقطع

القميص ذو الجودة العالية يكون الكم مصنوع من قطعة واحدة من القماش أما القميص متوسط الجودة يكون مصنوع من قطعتين أو أكثر .



الفصل السابع

الملابس والمستهلك

تخطيط دولاب الملابس

أن تطوير دولاب الملابس جيد التخطيط يلزم عناية فى التفكير وكذلك معرفة ومهارة واهتمام. ولتخطيط دولاب ملابسك يجب ان تكون لك دراية بالموضة والأقمشة وتفصيل الملابس، ويجب ان تفكر بعناية حول أى بنود الكساء فى حوزتك من قبل، وماترغب فى اضافته، انك فى حاجة لمهارات لتتسوق بحكمة ولتختار البنود التى سترتفع بمظهرك، وتخطيط دولاب ملابسك يأخذ وقتاً ومجهوداً لكى تحقق نتائج سليمة .

إعلم ماهو الكساء الذى تمتلكه

Know what apparel you already have

دولاب ملابسك الحالى هو اساس دولاب ملابسك مستقبلاً فيجب عليك تقدير ما تمتلكه من قبل بعمل قائمة جرد لدولاب ملابسك، كذلك عمل قائمة بما لديك، وعندما تكتبها ستكون قادراً على تقرير ماهى بنود الملابس التى تحتفظ بها وما يجب ان يستبعد وما الذى يضاف للحصول على أفضل دولاب ملابس ممكن.

دون قائمة جرد دولاب ملابسك بحيث تشمل كل الملابس والاكسسوارات فى دولابك وادراجك ولاتنسى التى فى سلة ملابسك المعدة للغسيل اضف فئات اخرى إذا كان مطلوباً واكتب كل الملاحظات الملائمة.

عند اتمام جدول قائمة جرد دولاب ملابسك، حاول تصور مفرداتك

بوضعها معاً كأطقم أو كملابس متجانسة، تذكر ماهى الملابس التى يمكن ان تبلى لكل من أنشطتك فقد تجد أن بعض الأغراض يمكن خلطها وتطابقها بطرق جديدة ، وقد يمكنك اكتشاف بعض الأغراض فى خلفية خزانتك التى نسيت انها لديك.

قد تحتاج لتحليل دولاب ملابسك مرة فقط أو مرتين فى السنة أو قد ترغب فى ان تفعل هذا قبل بداية كل موسم، احفظ قائمة جرد دولاب ملابسك فى موقعها بداخل باب خزانتك، اذن ستعرف دائماً اين انت واين تذهب بدولاب ملابسك.

ضع ملابسك فى مجموعات Group your clothes

متى دونت قائمة بكل شئ فى دولاب ملابسك، راعى أية بنود هى الأكثر مناسبة وقابلة للاستعمال، لعمل هذا صنف ملابسك فى اربع مجموعات :-

١- الملابس التى ترتديها كثير

٢- الملابس التى ترتديها احياناً

٣- الملابس التى تحتاج اصلاحات أو تنظيف

٤- الملابس التى لم تلبس العام الماضى

الملابس التى ترتديها كثيراً

Clothing you wear alot

انظر الى ملابسك التى وضعتها فى المجموعة الأولى، هذه هى الملابس التى تحب حقاً أن ترتديها، ربما تكون هذه الملابس من اكثر الانواع التى تناسب شخصيتك ونمط حياتك وموقعك الجغرافى وربما تكون الاكثر اظهاراً او تناسباً مع شكلك اى نوع جسمك ولونك .

لاحظ هذه الانماط والانسجة والألوان بدولاب ملابسك. ما الذى يجعلها مبهجة عملية او مناسبة لك؟ هذه المعلومات ستجعلك حكيماً فى مشترياتك مستقبلاً، وستعلم أنك يجب ان تبحث عن تصميمات مشابهة عندما تشترى ملابس جديدة، افحص مرتين ملابسك المفضلة من حيث علامات التآكل، ثم إرجع هذه الأغراض الى اماكنها بعد مسح التراب من خزانتك.

الملابس التى ترتديها احيانا

Clothing you wear accasionally

والآن انظر إلى الملابس التى ترتديها احيانا، حاول ان ترتدى ملابسك وادرس نفسك فى المرآه. هل يوجد شيئاً غير مناسب من حيث اللون والأقمشة والخطوط واللياقة العامة فى الملابس ؟ هل توجد بعض الملابس المقبوله أو غير المقبوله فى دولاب ملابسك ويصعب إرتدائه ؟ حاول ان تخلق اطقم جديدة بتوليف او مزج القطعة المفضله فى هذه المجموعة مع بعض البنود المفضلة إليك فى المجموعة الأولى، البس الجاكتات أو القمصان أو السويترات مع بنطلونات او جونلات مختلفة .

حاول التعرف على الأسباب التى تجعل بعض ملابسك مقبولة فقط من كونها عظيمة. ذلك سيساعدك فى المستقبل لتكون حكيماً فى الاختيار والشراء

حدد إذا كان لديك بعض الوسائل الخلاقة لتطوير الملابس فى المجموعة الثانية ، وهل سترتدى هذه الملابس اكثر إذا كان لديك ملحقات اى اكسسوارات جديدة . هل ستحتاج إلى ايشاربات جديدة أو أحزمة لتلبسها مع ملابسك الفضفاضة أو جونلاتك.

كرر دورة الملابس : تصور إذا كانت بعض الملابس أو مكملات الزى التى

ارتديت احياناً تحتاج لتغيرها او اعادة شكلها، هل يفضل تغييرها فى العرض والطول هل ربطة العنق العريضة يجب جعلها ضيقة ؟ وهل الأزرار الجديدة تتفق مع بليزر داكن ؟ وهل يجب ازالة الاتساع الزائد لجونلة لجعلها مستقيمة اكثر ؟ هل يجب اضافة اكتاف صناعية او ازالتها من الملابس، هل يفضل لتحديد الاطراف أو الحواف بحيث تضيف جمال واشراقة للملابس.

يمكن تعديل معظم الملابس التى انتهت موضتها لتعكس الاتجاهات الحديثة حتى مع ادنى مهارات فى الخياطة، فيمكنك ان تصلحى أو تغيرى أو تجعلى الزى الموجود مطابقاً للزمن الحالى، تذكر انه من السهل دائماً تقصير ملبساً عن جعله اطول وكلما كان تصميم الملابس ابسط كلما كان سهل التغير والتعديل.

بعض الملابس يمكن اعادة دورتها بتغييرها إلى انواع مختلفة من الملابس إذا لبست بطرق مختلفة، فالبنطلونات ذات الركب المتأكله يمكن جعلها شورتات والقمصان القديمة يمكن صياغتها لتحديث الوانها أو اضافة لمسات زخرفية لها فالأكمام الطويلة يمكن تغييرها الى اكمام قصيرة، والملابس الصيفية المريحة التى تكون قصيرة جداً يمكن تقصيرها اكثر وجعلها ملابس رياضية.

الملابس التى تحتاج الى اصلاحات أو تنظيف

Clothing reeding repairs or cleaning

والآن انظر إلى ملابس المجموعة الثالثة انها تحتاج إلى اصلاحات او تنظيف، ربما تستحق الإبقاء عليها ولكن تحتاج للعناية بها قبل ان تلبس،فإن هذا يؤدى الى الحصول على المزيد من الملابس وتوفيراً فى النقود ، وبقليل من الوقت والجهد يمكن عمل المعجزات لخلق نوع جديد من هذه الملابس لظهورها كالجديدة مرة أخرى.

والملابس يجب اصلاحها مباشرة بمجرد ان تكون هناك مشكلة ظاهرة فيها، فالقطع الصغير سيصبح كبيراً باستمرار ارتدائها، وغسيل الملابس قبل اصلاحها قد يسبب المزيد من تلفها لذا فتأخير وظيفة الاصلاح يجعل المهمة اشق او مستحيلة التحقيق فيجب اعادة النظر للازرار المفككه قبل سقوطها وإلا ستفقدها وقد لاتستطيع استعاضتها بما يماثلها كبدائل، كذلك عمل تثبيت الشناكل المفككه وعيونها قبل ان تفقد وظيفتها، والشريط والدبابيس المآمونة يجب ان تستعمل فى الملابس مؤقتاً وفى المواقف الطارئة فقط.

فكر فيما يجب عمله لجعل كل قطعة من الملابس قابلة للارتداء، ضع الملابس التى تحتاج لعناية فى اماكن خاصة بها، ثم وفر الوقت لعمل هذه الحياكة وتدعيم الخياطات الممزقة، ضع كل الازرار الناقصة، رقع الثقوب بقطع متمشية مع القماش، او قطع الحليات او القطع التى تثبت بالمكواه .

الحليات « الابليك » Appliqu's

هى زخارف وزينات منفصلة تخاط على الملابس الجديدة احياناً لتتحلى بها، ومن أجل غرض الإصلاح فإن الحليات يمكن شرائها جاهزة من السوبر ماركت أو المحلات المتخصصة، يمكن ايضاً تصميم وعمل لوازمك بقطع من القماش لتعبر عن قدرتك الخلاقة.

قد تحتاجى إلى الاحتفاظ بكل لوازمك فى صندوق الخياطة او صندوق الإصلاح ويجب ان يشمل كل من الخيط بألوانة المختلفة والإبر والكستبان والأزرار والخطافات والشناكل والعيون والمقصات وقطع المكواه.

وفى حاله حدوث القطوع أو التمزقات فى الأقمشة الغالية يمكن ان يعاد نسجها (الرفا) بواسطة الأخصائيين، ورغم أنه هذه العمليه مكلفة الا انها تكون فى الغالب غير مرئيه ويفضل غسل الملابس القذرة أو أرسالها إلى محل التنظيف

الجاف فالبقع والاتساخات يجب ازالتها فوراً، حتى لاتثبت الاتساخات بها ويجب ان تحفظ الملابس دائماً نظيفة ومكواه بحيث تكون جاهزة للارتداء وقت الحاجة إليها .

الملابس التى لم تلبس العام السابق

Clothing not worn in the past year

والملابس فى هذه المجموعة ليست صالحة من اجلك بالمرة، ربما لانها غير مريحة ، وربما لأنها غير مناسبة لنمط حياتك ، وربما لاتناسبك حالياً ومستقبلاً وربما موضتها انتهت.

فإذا كانت بعض الملابس الموجودة فى هذه المجموعة تحبها ولكن لم يكن لديك الفرصة للبسها فيفضل وضعها ثابتة فى خزانتك أويفضل التخلص من باقى المستلزمات الكسائية فى هذه المجموعة مالم يمكنك ان تفكر فى سبب جيد للاحتفاظ بها والملابس التى لاتستعملها أى التى لا تريدها أى لا تستحق المكان الذى تشغل فى خزانتك، ويمكن استخدامها افضل عن طريق الأخرين . ربما بعض الاشياء يمكن استبدالها مع صديق يحبها ولديه بعض الاكسية التى تحبها انت، والبعض يمكن ان تمنحه الى مؤسسة خيرية . ويمكن ان تباع بعضها، إذن قد تحصل على بعض النقود منها او ربما بعض الملابس يمكن توفيرها وتسليمها إلى الأقارب الأصغر.

الاشياء التى قد لا ترغب فى ان يرتديها احد قد تستعمل كقطع للمسح بعد ازالة الأزرار والسوست منها، واية اكسسوارات تكون من نوعية جيدة ولكن ليست على الموضة يجب أن تخزن فى حقيبة بلاستيك فقد تعود موضتها مرة أخرى.

بعد ان وضعت ملابسك فى مجموعات وجعلتها كلها قابلة للارتداء بقدر الإمكان، حاول بكل جهدك ان تجعل جدولك حتى تاريخ هذا اليوم.

التمييز بين الرغبات والاحتياجات

Distinguish needs from desires

الرغبة هى شئ ترغبة ويعطيك الاشباع، وقد يكون الغرض هو شئ يسرك امتلاكه ولكن بإمكانك التعايش بدونه .

والحاجة هى شئ يجب ان تحوزه من اجل وجودك او بقاءك المستمر وهو ضرورى لحمايتك الاساسية وراحتك فمثلاً اذا كنت تعيش فى مناخ بارد وليس لديك بالطو ثقيل فإنك تحتاج إلى بالطو حتى تظل دافئاً فى جو الشتاء فإذا كان لديك بالطو مناسب ولكن ليس على الموضة فإنك فى الحقيقة لاتحتاج إلى واحد جديد. فالبالطو الموجود يمكن ان يكسبك الدفئ.

احياناً من الصعب التمييز بين الرغبات والحاجات وعندما يشتاق البعض لشئ، فإن الحصول على هذا الغرض يبدو انه حاجة فى ذهن ذلك الشخص عما هو رغبة، وايضاً يوجد درجات متنوعة من الحاجة واكثر الحاجات الاساسية تعطيك الحماية من البيئة والآخرى تحدد بواسطة قيمك وثقافتك ونمط اسلوب حياتك ودخلك واصدقاءك ومستوى معيشتك، خريج الكلية الذى يبدأ مهنة جديدة قد يحتاج لعمل زى يناسب الوظيفة حتى رغم انه يعيش بدونها، وقد نجد انك تحتاج زياً موحداً معيناً لتشترك فى رياضة فإنك لايمكنك ان تمارس ذلك النشاط بدونه – ربما يكون لك حاجات قليله فى الحقيقة ولكن يكون لديك رغبات كثيرة، فالرغبات لانهائية.

وقد تعجبك ملابس الآخرين وترغبها ولكنك فى الحقيقة لاتحتاجها. وتلعب

الاعلانات دوراً هاماً فى اغراء الأفراد باقتناء اغراض معينة وتشجع على التخلص من القديم من اجل الجديد. ومن ناحية أخرى تحاول المحلات اقناع الفرد باقتناء ملابس معينه تمثل أخر صيحة من الألوان ويرتديها نجوم التليفزيون.

وتتأثر الرغبات ايضاً بالفلسفة الشخصية فالأفراد العمليين يرغبون فى أن تكون ملابسهم مريحة ومتينة بينما يرغب الآخرون فى الملابس الغالية الثمن التى تعطى مكانة عالية أو قد يميل البعض إلى الإثارة ولفت الأنظار مع ملابس آخر تقليعة.

نظم تخطيط دولاب ملابسك بحيث يمكن تحقيقه حسب ترتيب الاحتياجات وعند عمل التخطيط فكر فى احتياجاتك أولاً فهى لها أولوية قصوى وفيها اهمية اكبر ويجب مراعاتها، أولاً أن تتم طبقاً لدرجة الرغبة وقد يفى ملبس واحد بكل من الحاجة والرغبة فمثلاً عمل بالطوله سوسته من الأمام يجعله صالح الأجواء سواء الشتاء أو الربيع ، كذلك الفستان أو الچينز قد يكون هو الزى الذى نحتاجة فى الاعمال الأضافية أو الترفية .

اختيار الملحقات Choosing accessories

الملحقات هى مكملات الزى التى ترتديها مع ملابسك لتخلق طقما كاملاً، وعند اختيارها حاول ان تحقق منظراً متناسقاً وممشوقاً، ضع شخصيتك ولمساتك الفردية للملحقات حتى تزيل عن ملابسك من كونها سادة أو غير جذابه.

وتلعب الملحقات دور هام وساحر فى الموضة وهى قد تكون براقة أو باهتة ولكنها تساعد على وضع اللمسة النهائية لأى تصميم بحيث تجعله ينضم إلى إطار الموضة، وغالبا ماتكون هذه التفاصيل الصغيرة هى التى توجد الفرق بين دولاب ملابس عادى وآخر مدهش .

يمكن للملحقات الملائمة أن تظهر الطقم القديم كالجديد، يتفق مع الموضة الحالية فهى تقدم طريقة سهلة غير مكلفة لتوافق الملابس المختلفة معاً ويمكن للملحقات أيضاً أن تضيف أنواع جديدة إلى دولاب الملابس فهى يمكنها أن تجعل مظهر الطقم نفسه سواء كان قديماً أو حديثاً تجعله يبدو كما لو أنك تمتلك عدد كبير من الملابس عما يكون لديك فى واقع الأمر .

مميزات استخدام الملحقات

Using accessories to advantage

بعض الملحقات تكون وظيفية وكذلك زخرفية ومثال الملحقات الأساسية كل من الساعات والشنط اليدوية أما الملحقات الأخرى فتتمثل فى القلائد أو الغوايش واربطة العنق تكون للزينة فقط.

لأختيار وأستعمال الملحقات بذوق تأكد أنها مناسبة للطقم والمناسبة، والأطقم التى بدون ملحقات قد تكون ثقيلة الظل. وعندما يكون المنظر الضخم هو الموضة فأن الملحقات تفضل أن تصبح ذات أجزاء أكبر من المقاس أما إذا كانت الخفيفة والرفيعة هى الموضة المعاصرة فيفضل لها ملحقات أصغر. عند التفكير حول حجم ونموذج الملحقات راعى أيضاً حجمك الشخصى، فالملحقات التى ترتديها يجب أن تكون متناسبة مع شكل جسمك، فالشخص الصغير الجسم يجب أن يرتدى ملحقات صغيرة حيث الملحقات الواسعة قد تعطيه شكلاً مبالغاً فيه، بالمثل فالشخص الضخم يبدو أفضل بملحقات أكبر حجماً.

ويمكن للملحقات أن تخلق تصورات بصرية لتحسين مظهرك مثل تصميمات الملابس، فالمجوهرات البراقة اللامعة ستجذب الانتباه إلى مساحة كبيرة وبعيداً عن جزء غير مرغوب من الجسم ففى حالة الرغبة فى زيادة الطول يفضل ارتداء سلسلة أو ربطة عنق طويلة، وعند الرغبة فى انقاص الطول

يفضل استخدام حزام عريض متباين.

جرب استعمال الملحقات بطرق جديدة، حاول بإستخدام الملحقات مع أطقم مختلفة وفى توليفات جديدة إبرز فرديتك وشخصيتك المميزة، إن الملحقات يجب الا تتناقض اطلاقاً مع ملابسك أو تقلل من مظهرك العام. كما يجب أن لا تجذب الانتباه أكثر من اللازم وكل اجزاء التصميم تكون ضرورية للملبس - وانتقاء الملحقات هى اتقان فن الملبس، يفضل استخدام الملحقات البسيطة وغير المبالغ فيها فإذا لم تكن واثقا من أن الملحقات تبدو مناسبة اتركها. ويجب أن تتجنب الكثير جداً من الملحقات، فإن كثرتها تعطى شكلا مشوشاً فالكثير منها يعطى منظراً غير مرضياً، ربما قد تبدو امرأة مبالغة فى لبس حلق ذهبى وحذاء ذهبى فالذوق الراقى هو التعرف على ما يناسب الفرد ويكون مناسباً اجتماعياً.

خطط لملحقاتك فقط بعناية كما لو كنت تخطط باقى دولاب ملابسك، لاحظ كيف تستعمل الملحقات فى مجلات الموضة والإعلانات ومعارض المحلات، فإنك تأخذ وقتاً للتدريب لتتعلم كيف تستعمل بدقة، فإذا كانت ملابسك من النوعية الراقية والتى يظهر منها الاهتمام فى كل اجزائها فى هذه الحالة يفضل استخدام قليلا من الملحقات، وإذا كانت ملابسك بسيطة فاضف نوعاً من الملحقات.

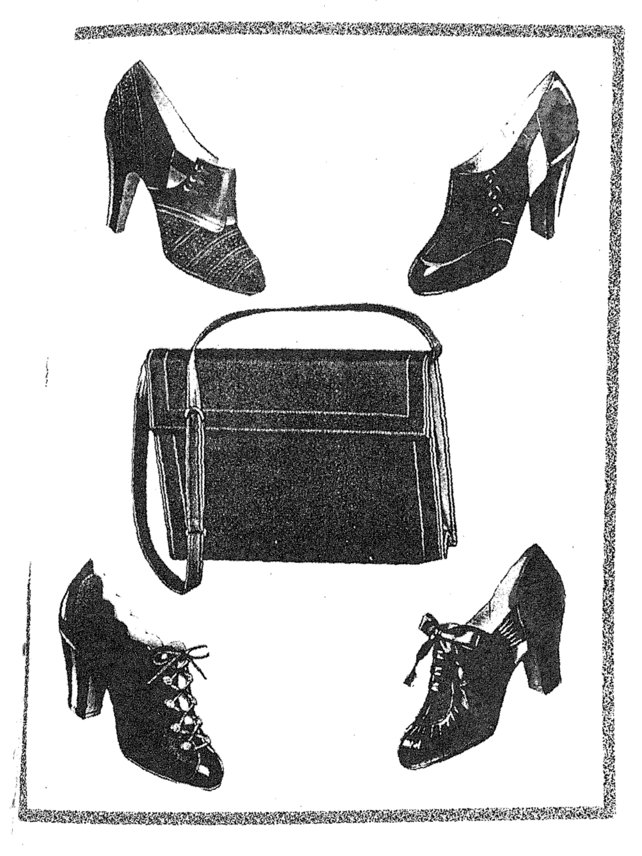
وعادة لا تكلف الملحقات كثيراً مثل بنود الملابس، فإنها متعددة ومتغيرة لذلك يجب أن تشتريها متمشية مع الموضة، وتوجد اختيارات لا نهائية من الملحقات أو الاكسسورات، وعند اختيارها راعى كيف تستعملها ومع أى الملابس سوف تكون قادراً على استعمالها.

الأحـــــــذية Foot Wear

إن الدولاب الخاص بما يلبس فى القدم قد يشمل أحذية مفصلة، أحذية

جاهزة (خفيفة) أحذية طويلة الساق (بوت)، شباشب، أحذية رياضية والأحذية ملحقات هامة ومكلفة جداً لهذا اختارها بعناية، حاول شراء الأحذية التى تعطيك تدعيماً وراحة وقوة تحمل أيضاً.

خطط لاختيارات ما تلبسه فى قدمك بألوانك الأساسية الجيدة أولاً، فالأحذية يجب أن تنافس الأطقم الملبسية اعتماداً على ما هو مع الموضة والأحذية يجب أن تتلائم بصفة عامة مع الوان البنطلونات أو الجونلة سواء كانت بنفس اللون أو بنفس قيمته أو قد تكون من لون داكن عن الملابس السفلية فإذا كانت أفتح فإنها ستجذب الاهتمام لأقدامك. إن ما يلبس فى القدم من الحجم الكبير يجعل قدمك تبدو أكبر وأحذية الرجال عادة يجب أن تتناسق مع لون الأحزمة.



الأحذيـة



الحقـائب

أغطية الرأس

الحقائب اليـــدوية Hand bags

حقيبة اليد يجب أن تتناسق مع الأحذية رغم أنها لا تحتاج إلى التوافق فإذ لم تكن من نفس اللون مثل حذاؤك فإن شنطك يجب أن تكون أفتح خطط لأن يكون لديك حقيبة ذات لون طبيعى أو بلون من ألوانك الأساسية وحجمها يجب أن يكون مناسب لحجم جسمك، فأكياس النقود والشنط الصغيرة يجب أن يكون تصميمها بسيطا، وشنط القش تكون عادة فقط للجو الدافئ والحقائب المشع تكون للرياضية، والحقائب ذات السقاطة تستعمل مع الملابس البسيطة.

أغطيــة الرأس Head Wear

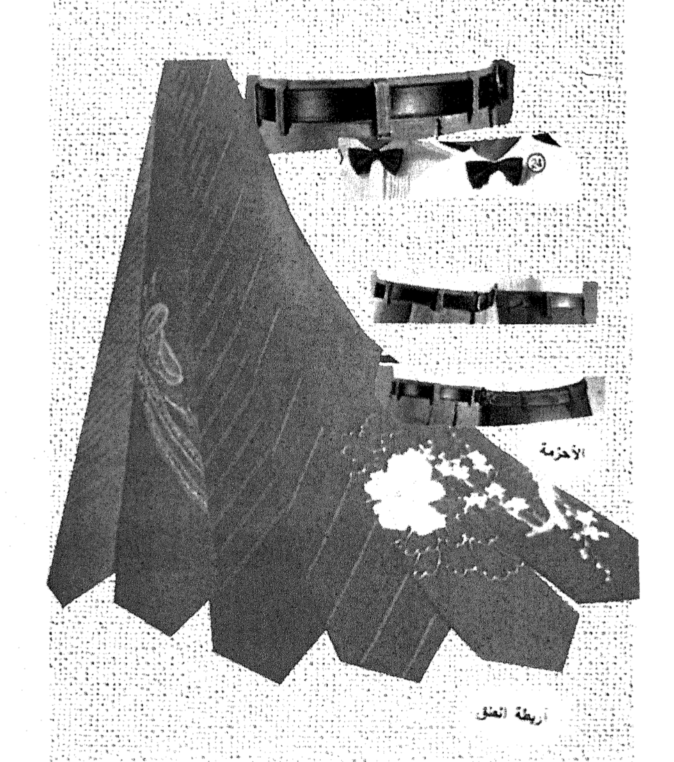
إن غطاء الرأس يمكن أن يكمل طقماً بطريقة خاصة وأنيقة ويمكن أن تحفظ رأسك دافئاً فى الشتاء أو تعطى حماية من الشمس فى الصيف ويجب أن يناسب غطاء الرأس حجم وشكل رأسك، ودولاب ملابس رأسك يجب أن يشمل الإيشاربات السادة والمشجرة والطويلة والقصيرة والبونيهات السادة والمشجرة والمطرزة لأن لكل نوع وشكل استخدام معين.

الأحزمـــــــة Betls

تكون متوفرة بعروض وألوان وخامات متنوعة، هى إما أن تصنع من المعدن والجلد أو القماش أو الحبال أو السلاسل المشغولة باليد أو أى مواد أخرى.

والأبزيمات قد تكون بسيطة أو معقدة فقد تعطى ذوقاً غريباً أو لمسة عصرية وقد تعرض علامات تجارية أو حروف من اسم المصمم.

بعض الإبزيمات تكون قابلة للفصل، ومن أنواع الأحزمة ذات الشرائط مختلفةً فى الحزام الواحد، وبعض الأحزمة تكون مختلفة الألوان ومن توليفات مثل جانب أسود وجانب بنى، تذكر أن اللون المخالف عند الوسط يجذب النظر


الأحزمة
أربطة العنق

إليها ويعتبر نقطة تركيز، وأصحاب خط الوسط السميك يبدو أفضل عند استخدام أحزمتهم من لون قاتم ورفيع أما الأحزمة العريضة تبدو أفضل على القامة الطويلة.

الشيـــــلان Scarves

هى ملحقات خلابة وتأتى فى كل الأحجام والألوان والتصميمات ويمكن استخدامها لتعطى دفئاً ويمكن أن تلبس للزينة فقط. ويمكن أن ترتدى حول العنق أو على الرأس أو بطرق أخرى. وتغيرات الموضة فى أحجام الشيلان وطريقة لبسها مستمرة، وتكسب الشيلان أضافة لوناً قريباً من الوجه ويكسبه إشراقة مرغوبة والشيلان المتعددة الألوان يمكن أن تربط معاً بشرط أن يكون ملائة تماماً مع نوع وشكل ولون الملبس المرتدى.

رباط العنـــق Necktes

يمكن أن تعبر عن شخصية من يرتديها بنماذج متحفظة أو جزئية أو أنسجة وألوان فيها البساطة أو الجرأة، وعرض ربطة العنق يتراوح من الضيق إلى الوسع طبقاً لتغيرات الموضة، فأحياناً تكون الربطات الفيونكة هى الموضة، وتأتى ربطات العنق من أقمشة وتصميمات سطحية كثيرة، ويمكن تكملتها بدبوس ربطة أو مشبك إذا كان ذلك هو الموضة.

المنـــاديل Handker chiefs

المناديل الظاهرة من جيب البدلة يمكن أن تهندم المنظر، وبعض المناديل تصنع من الكتان وتكون ذات أشكال معينة والبعض يكون له تصميمات ذات حواش والبعض يصنع من الحرير. وهى متغيرة حسب الموضة فمنها ما يشابه رباط العنق ومنها ما يختلف عن لون رباط العنق وفى كلتا الحالتين يجب أن



الشيلان

المنديل والكرافت

يكون هناك تناسق فى كلا اللونيين .

المجوهـــرات Jewelery

المجوهرات الدقيقة غالية الثمن وتصنع عادة من الذهب والفضة والبلاتين وقد تحتوى على أحجار كريمة وشبه كريمة، ويجب أن تشترى من تاجر مجوهرات ذو سمعة طيبة وتكون ذو نمط بسيط لا تنتهى موضته.

مجوهرات الملابس (الاكسسورات) تكون أقل تكلفة وأحياناً تغطى بطبقة من الذهب أو الفضة وأحيانا تصنع من البلاستيك والأصداف والخشب ومواد أخرى قد يمكن أن تكون ترفيهية ملفتة للنظر رخيصة أو مزيفة بوضوح.


الحلى والمجوهرات

والمجوهرات ذات النوعية الجيدة يمكن أن توجد فى التصميمات التى تشبه المجوهرات الدقيقة ولكن تكون أحجارها صناعية وأثمانها ليست بمثل أثمان الدقيقة

ومجوهرات النوعية الجيدة هى اختيار حكيم لميزانيتك، فإن قطعاً كلاسيكية مصنعة من المجوهرات لا تبدو أنها ستنتهى موضتها، من أمثلة السلاسل البسيطة والأزرار والأقراط والقلائد والخواتم المتوسطة أو العريضة وسلاسل العنق، والأساور الدائرية.

اختار الحلى والمجوهرات المناسبة لشخصيتك وسنك، فالبعض منها كلاسيكى وثمين والبعض الآخر مدهش أو جرئ وهى ملائمة للشباب أو الترفيه، ومثال ذلك الملحقات الأخرى فأن المجوهرات يجب أن تتناسب مع حجمك فالحلقان يجب أن تتناسب مع الوجه، وكذلك الخواتم بمقاس اليد، والشخص الطويل يمكن أن يرتدى قلادة مستديرة والأسورة الثقيلة ترتبط بالذراع الضخم حيث تجعل الذراع الضخم يبدو أرفع.

الخداع البصرى يمكن أن يخلق مع المجوهرات أو الحلى، فلجعل رقبة نحيفة أن تبدو أعرض، البسى قلادة من الحبات الكروية حول الرقبة ولتخفيف أو التقليل من رقبة سميكة اختارى سلاسل أو قلادة بطول متوسط لكى يوجد فراغ بين الذقن والمجوهرات، ولتعريض الوجه الطويل النحيف البسى اقراط مستديرة.

لكى تكونى ذواقة استعملى الحلى بحيث يجب أن لا تبالغ فيها فالمجوهرات يجب أن تتناسب مع المناسبة التى تلبس من أجلها فالمعدن المصنفر يكون أنيقاً خاصة إذا استعمل مع احجار متلألئة أو لألئ والمعدن اللامع يكون أفضل للملابس الرياضية أو الملبس غير الرسمى، أيضا يتناسب الحلى مع الأقمشة والملابس.

ملحقات الحلى الأخرى التى تأتى مع الموضة دورياً أو لمناسبات محدودة هى الدبابيس (قلادة الصدر) أو مشابك الأكمام فى مكان أزرار القميص بالرسغ

فإن القيص يجب أن تكون له مشابك خاصة مع ثقوب الأزرار والتى من خلالها يمكن أدخال المشابك بالأكمام.

النظـــارات Eye wear

يجب أن تتجانس النظارات مع شكل العين والشعر ولون جلدك وكذلك خطوط وملامح وجهك والتى تناسب شخصيتك ونمط حياتك، فالنظارات يجب أن نكون مزخرفة تماماً واطارها يجب ألا يكون أوسع عن الجزء العريض من وجهك، اختار القنطرة العالية والنحيفة أو المستديرة للأنف الصغير، وللأنف الطويل تكون الأفضل قنطرة منخفضة سميكة مستقيمة.

بعض الناس يكون لديهم أكثر من زوج من النظارات ضد الكسر وكذلك من أجل الاهتمام بالموضة، ونظارات الشمس مهمتها مساعدة العين وحمايتها من لمعان وزغللة ضوء أو أشعة الشمس وقد تكون أحيانا تجميلية أو ترفيهية أكثر من نظارة العين المستخدمة للسير أو القراءة أو الكتابة.

القفـــازات Gloves

تكون أحياناً بند من بنود الموضة، للأغراض العملية فإنه يحتاج إليها للتدفئة فى الأجواء الباردة، والقفازات الأساسية جيدة الحبكة من القماش أو الجلد مزينة أو غير مزينة يمكن أن تلبس غالباً مع أى وقت والقفازات الممتازة يجب أن تكون مناسبة لحجم اليد، والقفازات من الجلد أو المطاط هى الأفضل عند قيادة السيارات.

الملابس الداخلية Hosiery

وتشمل هذه الفئة البنطلونات الضيقة والمشدات والسلبات ومدفئات القدم وكل الجوارب القصيرة والطويلة الأخرى والجوارب الطويلة من أنواع مختلفة

من الألياف والألوان المتنوعة تكون متوفرة وذات جودة وأسعار مختلفة، ومعظمها مطاط ليتطابق جيدا .

إن نسيج ولون ملابس المرأة الداخلية يجب أن يكون متمشياً مع الأحذية ولون جلد المرأة الطبيعى، فالظلال الأغمق تجعل الأرجل تبدو أرفع، والظلال الأفتح والألوان البراقة تجعل الأرجل تبدو أكبر ، والجوارب السميكة تناسب الكعوب المنخفضة للحذاء والأحذية الرياضية، والجوارب القصيرة للرجال يجب دائماً أن تكون أغمق لوناً، وتوجد للرياضة جوارب قصيرة عادة بيضاء مخططة، والجوارب المزخرفة تكتسب شعبية وموضة.

طور خطة المستقبل الكلية

Develop a total Future plan

متى انتهيت من التحليل لدولاب ملابسك الحالى، يجب أن تعرف ما هى أنواع الملابس التى تساعدك على أن تبدو فى أفضل حالة، يجب أن تكون مدركاً لاحتياجاتك ورغباتك الشخصية ويجب أيضاً أن يكون لديك بعض الأفكار حول كيفية وجود ملحقات لكسوتك، والخطوة التالية هى من أجلك لتطوير خطة دولاب ملابس المستقبل.

افحص المناطق الضعيفة فى دولاب ملابسك وتأكد أن تراعى أى تغيرات مستقبلية التى تكون على ما يبدو مؤثرة على نمط حياتك، فإذا كنت ستذهب للجامعة أو تبدأ وظيفة ما، ابدأ التخطيط لاحتياجات دولاب ملابسك الجديد، وحين تطور خطة دولاب ملابسك راعى النقط التالية.

ملابسك الأساسية Your basic garments

إن كسوتك الأساسية تتقدم قلب دولابك، هذه الملابس هى التى تلبس أغلب

الأحيان، إذن يجب أن تكون ملابس كلاسيكية من النوعية الأفضل، يجب أن تكون من الملابس ذات التقليعية والتى تتغير بصفة دائمة والأسلوب التقليدى هو الأفضل من أجل استعمالها واستمرارها طول حياه موضتها ويجب أن تكون بنوداً نموذجية وتعطى تشوقاً عاماً، ومنظرها يمكن تغييره من أعلى أو من أسفل بنوعية من الملحقات المختلفة وبتوليفها مع الملابس الأخرى .

عند تطوير خطة دولاب ملابسك قرر أولاً ما هى بنود كسوتك الرئيسية فالدولاب الجيد للملابس يدور حول هذه الملابس الأساسية القليلة فيجب أن تكون من أعلى النوعيات الممكن تحمل تكلفتها ويجب أن تكون من قماش جيد، يجب أن تكون خطوط تطريزها البسيطة بدون أهداب أو كشكشات أو البطانات المستعملة كثيراً، وكلما كان التصميم أبسط للملابس الرئيسية كلما أمكن التعايش معا لمدة طويلة.

وبامتلاك عدد من الملابس الجيدة مثل البدل والتايور فإنها ستستمر مدة طويلة بدون انتهاء موضتها وتسمى ملابس استثمارية، والملابس الأساسية جيد النوع هى استثمارات جيدة ويمكن أن تلبس لسنوات كثيرة فى أطقم متنوع وبملحقات مختلفة، الملابس الاستثمارية هى ملابس أنيقة خاصة فى عالم ا دنيا الأعمال المحافظة حيث تغيرات الموضة تكون أقل ومستمرة لمدة طويلة.

والنماذج التقليدية الكلاسيكية من كسوتك الأساسية ستظل موضتها لمواسم كثيرة ويمكن أن ترتديها لسنوات كثيرة ولمناسبات كثيرة حيث أنك يجب عل فقط أن تضبط البطانة وتغير الملحقات عبر السنين، فالملبس الرخيص من نوعية رديئة يفقد شكله بعد فتره قصيرة من ارتدائه وقد يبدو فى الحال رخيصا ويجب استبداله وقد يكلفك نقوداً أكثر فى المدى الطويل، التقطير والبخل على كسوتك الأساسية فى بنودها استثمار ردئ للملابس، اصرف أكثر من النقو

لملابسك للنماذج التى ستستمر .

إن بنود كساءك الأساسية الأكثر تكلفة يجب أن تكون متعددة الألوان ومن يم منخفضة من ألوانك المفضلة، فالألوان البراقة ربما قد تكون ملفتة جداً لذا فإنها من الملابس التى تفقد فائدتها كما إنك قد تمل منها بسرعة أما مع الألوان المخططة فأنك تحتاج إلى القليل من الملحقات.

توسيع دولاب ملابسك Exterending your wordrobe

متى قررت كسوتك الأساسية ، راعى الملابس الأقل تكلفة والملحقات التى يمكن أن توسع دولاب ملابسك، ومن أهم الأمتدادات والموسعات، خطط للقطع التى تستعمل على الوجهين والتى يمكن أن تخلط وتتوافق لتصنع التوليفات الأكثر من أطقم ملابسك.

تصنيف الزيادة والموسعات صفة فردية لذوق دولاب ملابسك، فإذا كانت الموسعات متناسقة فإنها يمكن أن تولف فى طرق متعددة للموضة بحيث تناسب أى تغيرات تحدث .

الموسعات قد تشمل ملابس فضفاضة من نسيج غير عادى، وقميص ذو حاشية شيقة وصديرى منمق أو مطرز وكوفية براقة اللون ويمكنها أن تجعل الطقم يبدو غريبا وإذا كان كل هذا متناسق مع البنود العديدة فى دولاب ملابسك فإن عدد الأطقم للتوليفات تكون كثيرة وستكون قادراً على توليف بنود أكثر لدولاب ملابسك مثل البنطلونات أو الجونلات أو الصديريات فالألوان المتناسقة يمكن أن تخلط فى شكل أطقم كثيرة، فإذا كانت ميزانيتك تسمح فإنك يمكنك أن تهندم دولاب ملابسك بأحدث الملحقات أو التقاليع ومثل هذه الأشياء تجعل دولاب ملابسك مشوقاً، بأستخدام اتجاهات جديدة لدولاب ملابسك، ستكونى قادرة على أن تظهرى على آخر موضة بينما تحققى أسلوباً فريداً فى اللبس، خطط

لملابسك الرسمية حينما يكون هذا ممكناً، ويفضل أن تكون من منسوجات صوفية خفيفة الوزن أو قطع صوفية منسوجة، أو قطع من القطيفة جيدة النوع، فجميعها يمكن ارتدائها فى معظم أيام السنة.

دون خطتـــك Write down your plan

والآن يمكنك أن تدون خطة دولاب ملابسك للمواسم القادمة وهذه تكون نسخة من العمل الذى يجب أن يتم لتجعل دولاب ملابسك معاصراً أو لتكملته بأفضل وسيلة، فقد يتغير إذا راعيت المصادر المتوفرة لإنجاز هذا، ولكن سترشدك فى مشترياتك ، لا تخطط الإضافة لملبس واحد فى كل مرة إذا كنت سوف تشتريها بتلك الطريقة خطط لملابس عديدة والتى يمكن أن تملأ دولابك الحالى، تحقق من الفراغات فى قائمة جردك ، إذن دون فقط الملابس والملحقات التى ستملأ تلك الفراغات تذكر أن إضافات قليلة اختيرت بعناية يمكن أن تصنع تغييراً بخلق أطقم جديدة كثيرة.

املأ جدول دولاب الملابس كمثال، أولاً دون انشطتك المحددة ثم لكل من أنشطتك اختار بنود قائمة دولاب الملابس التى يمكن أن تلبس وتتوافق مع الآخرين، أكتب كسوتك الحالية (من جدول قائمة الجرد) تحت الفئات المناسبة بقلم أسود أو بالرصاص فى عمود الحاجات بجدول تخطيط دولاب الملابس، دون المصاريف المطلوبة بقلم أحمر، وهذه تكون مثل الأحذية والمعاطف والبدل والكسوة الأساسية الأخرى التى يجب أن تكون من نوعية جيدة وقد تكون مكلفة، ومشترياتك من هذه يمكن أن تمتد عبر فترة من الوقت، ثم دون الموسعات التى تحتاجها، اكتب بالأزرق فى عمود البنود المستعملة أحياناً ،فى مناسبات، فقط إذا كانت هامة جيداً.

واحتياجاتك أيضاً تشمل استبدال البنود المفضلة التى تبلى أى تستهلك فى

خريطة تخطيط دولاب ملابسك، ضع رقماً يلى كل حاجة لتظهر أولويتها وحيث تضع الألويات فإنك تقرر أى الأصناف فى الأكثر أهمية إذن فأنت تعرف البنود التى تشتريها أولاً .

خطة دولاب ملابسك تشبه النسخة الأساسية من الخريطة لبناء منزل وهى تكون مشجعة لتتبعها لبلوغ هدفك، فإذا كانت الخطة جيدة فأنت لديك مشتريات سترفع مستوى الملابس التى تقتنيها من قبل، وقد تستغرق مواسم عديدة للحصول نهائياً على اكتمال دولاب ملابسك وتناسق جيد والنتيجة ستحقق الجهد الذى بذل.

امكـــانياتك Consider your resources

امكانياتك المتاحة سواء كانت النقود والوقت والمهارات التى تمتلكها لتصنع تحسينات بدولابك يجب تقديرها فإنك يجب أن تولف خطة دولاب ملابسك مع خطة إدارة مالية معقولة لكى تعرف ما يمكنك تحمله.

فإذا لم يكن لك مصدر من الدخل، فإن الاحتياجات من آخرين بأسرتك يجب أن تراعى، فيجب أن تأخذ فى الحسبان حجم عائلتك ودخلها والمصروفات الأخرى والمواقف حول اللبس، فاللبس ليس هو الشئ الوحيد فقط من الاحتياجات والرغبات فهناك أشياء كثيرة فالأسكان والطعام والعناية الطبية والنقل والأنشطة الترفيهية تكلف نقوداً أيضاً طارئة غير متوقع أو مسئوليات جديدة قد تستهلك جزء من المبلغ المالى والوقت المتاح على الملابس) .

معظم الناس لايستطيعوا امتلاك الملابس التى يرغبونها فالفرد يود أن يدخر مبالغ لصالح مشترياته المخططة طبقاً للأولويات المدونة فى جدول تخطيط دولابك، أن المبالغ الصغيرة للملابس تكون مستمرة، لأنها تحافظ على الملبس مثل التنظيف الجاف ولمشترياتك من الموسعات تكون دائماً منخفضة التكلفة

كالملحقات الرخيصة نوعاً أما المبالغ المخصصة للملابس تكون كبيرة وتتم دورياً وهى تكون لبنود الكساء الرئيسى الأعلى تكلفة، حاول أن تخطط المصادر طبقاً لذلك فقد ترغب فى أن تكتب خطة مصاريف من أجل أن تظل على الدرب لتبلغ أهدافك .

والمبلغ الكلى الذى يمكنك صرفه على بنود دولاب ملابسك سيكون له تأثيراً أكبر على الجودة للملابس من النماذج التى تشتريها أيضاً فإن ميزانيتك ومكان الشراء ستؤثر على الاصناف الموجودة فى خزانتك.

والفلسفة حول الكم والكيف للملابس هى حكم شخصى، فصغار الناس يميلون لتفضيل الكم لأنهم يحبون أن يكون لديهم تنوعاً من الموضات الأُحدث، وهذه قد تكون استراتيجية جيدة للمراهقين الذين يكبرون بسرعة، على كل حال كلما كبر الفرد وتوقف نموه فإنه على ما يبدو يعمل على إقلال عدد الملابس على أن تكون من نوعية أفضل وقراراتك الشرائية تعتمد دائماً على مركزك.

مهارات الخياطة Sewing as an aption

الحياكة أو الخياطة هى أحدى وأهم الطرق الأقتصادية لتأسيس دولاب ملابسك فإذا كانت لديك مهارات الخياطة فإن استعمالها كمصدر هى طريقة متفوقة لخفض ميزانية الموضة حيث تسمح الخياطة بأن تحصل على ملابس أكثر مقابل نقود أقل.

وماكينات الخياطة الجيدة لها نوعيات كبيرة وصفات كثيرة كما أن النماذج (الباترونات) والأقمشة من السهل الحصول عليها، كانت دروس الخياطة متوفرة أيضاً فإذا استغرقت وقتاً فى تطوير واستعمال مهاراتك فى الخياطة فيمكنك أن تصنع ملابسك بأقل من نصف التكلفة لشرائها جاهزة الصنع، وستكون أيضاً قادراً على اختتيار الألوان والنماذج الأفضل لك، وتحقق ملبساً جديداً أنيقاً

وتتضمن تغييراً خلاقاً فى كسوتك.

التســـوق الواعـــي

- من السهل أن تتعلم كيف تصبح ذكى عند الشراء .. إنما هى مهارة تنمو مرة بعد أخرى كلما أحسنت الشراء وسوف تلبس أفضل بتكلفة أقل.
- سوف تتخذ قرارات حكيمة وتنفق بحرص .. لكن يمكن أن تتخطى أول سلم وهى مقولة «أنا أحبذ هذا سوف أشتريه».
- لايهم مدى جاذبية المنتج ولا مدى حبك له فإنه لا قيمة له إذا ما إكتشفت أنه لا يناسب شكل جسمك ولونك وأسلوب معيشتك إن إخطائك عند الشراء سوف تقل كلما إكتسبت معرفة وخبرة أكثر بالسوق.
- لتحسن أسلوب شرائك يجب أن تتعلم كيفية البيع والشراء والتسوق الحكيم. المحنكين من الناس يحددوا الهدف فيجب التفكير فى الإحتياجات أولا .. ثم يتم تقييم ما يناسبهم منها هذا يجعل المشترى يشعر بسعادة كبيرة ورضاء تام عن صفقتهم .. فالملابس تأخذ جزء من ميزانيتك فلماذا لا تنتفع منها لأقصى درجة.
- هذا يتطلب منك بعض المهارة والتى تجعلك تشترى أكثر ما يشتريه شخص غير مدرب أو ماهر ..
- يستخدم المستهلك الماهر كل مصادره للحصول على أفضل نتائج ويقرر الشراء عندما يجد السلعة الأجود بالسعر الأفضل.
- اعلم جيداً إن الكساء لا يشترى فقط من أجل الحاجة ولكن لابد أن يكون الأفضل .. والتمتع بدولاب ملابس على قدر عالى من الجودة يجب أولا القيام بالتخطيط الجيد قبل التسوق.

- يجب عليك أن تشترى فقط ما تحتاجه وما يلائمك ثم تتأكد بعد ذلك أنك قد أحسنت الشراء للكساء الذى إشتريته لأنه سوف يحتل مكان مناسب فى دولابك والتخطيط المسبق يجعلك تشترى فى الوقت المناسب لذا فإن عمل قائمة لأحتياجاتك يعتبر عنصر هام ثم إتبعه بجمع معلومات وبالممارسة سوف تجد أن هذا العمل مفيد حقا وممتعا.

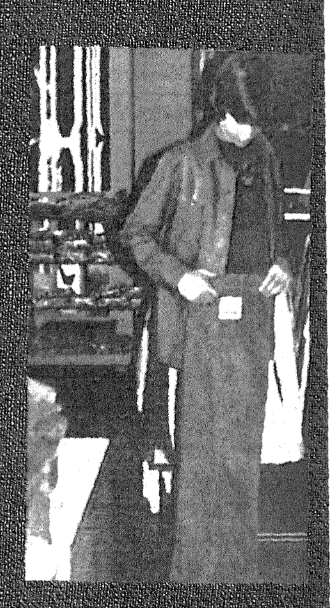
إن قضاء بعض الوقت فى التخطيط المسبق يجعلك بعيد تماما عن أى خطأ فى المستقبل..

- دون قائمة بإحتياجاتك حسب الأولوية . كن دقيقاً فى تحديد اللون والشكل الملائم. وبهذا تكون أعددت قائمة مسبقة لما سوف تقوم بشرائه وذلك بعد مراجعتها مرة أخرى. ضع ثمنا بعد قراءة كتالوجات وإعلانات لتحصل على مزيد من المعرفة والمعلومات إذا كان لديك ما تحتاج للتنظيف الجاف فإحسب تكلفة ذلك لكى تكون الملابس جاهزة للارتداء ويجب أن تضع فى الأعتبار مصاريف المواصلات .. أنظر إلى الجدول التالى فإنه سوف يساعدك كثيرا فى تحديد الآتى: -

كم ستنفق – وحاول الاقتصاد بقدر الإمكان .. أبدأ بالأخذ فى الأعتبار أن الكساء الغالى ليس بالضرورة شرائه كله مرة واحدة يمكنك التنسيق بين جيع إحتياجاتك.

- لو كنت تجيد الخياطة يجب أن تعلم كيف تشترى الملابس الجاهزة بذكاء .. يجب أن تصنف العديد من الأولويات . إذا ما كانت ميزانيتك لا تحتمل التكاليف.

- حاول أن تخصص الجزء الأكبر من ميزانيتك للملابس والإكسسوارات التى ستسعمل لمدة طويلة . فكر قبل أن تعرف الكثير على ما سوف ترتديه مرة

التسوق الواعي

أو إثنين «قليل» وأى المشتريات يمكن تأجيلها . حاول وضع ميزانية معتدلة كافية للكساء والإكسسوار.

قائمة نموذج للشراء

الاحتياجات	تحديد الصنف والنوع	الثمن المتوقع	المكان المتاح
ح ١	أ		×
ح٢	ب	تكلفة بالقسط	××
ح٣	جـ	تنظيف جاف	××
ح٤	ء		××

يجب عليك أيضا مراعاة مدة إستمرار الموديل .. تخيل كم من الزمن سوف يدوم. حاول أن تتعرف على الموديلات التى تدوم أكثر .. أيضا يمكنك أن تضع فى الأعتبار الكساء الذى تختاره بحيث يتلائم معك وملائم لإرتداءه إلى أكثر من مكان .. كذلك ضع فى الأعتبار الملابس التى يمكن الأستفادة منها فى كل الفصول. عند تخطيطك لمشتروات المستقبل يكون من الحكمة تقييم مشتراوتك السابقة حتى لا تقع فى نفس الأخطاء الماضية .. سواء من الناحية المادية أو الموديل نفسه.

كيفية الشراء بطريقة صحيحة :-

١- لاتكونى مشترية مندفعة عن طريق ورقة وقلم رصاص يمكنك تحديد الخطوط الرئيسية لاحتياجاتك لكى تقومى بتحديث خزانة ملابسك وما هو موجود بها بالفعل .

٢- راجعي على خزانة ملابسك مرتين على الاقل كل عام لاكتشاف الملابس التى نسيتها مثلا بلوزة جونلة أو قميص لم تلبس منذ ٦ شهور والان يمكن أن يكون لديك فقط الاشياء التى ترتدى .

٣- والان ماذا تجبين . يجب أن تأخذى وقتك لكى تفكرين فى ما هو نوع الملابس التى تحبى أن ترتديها دائماً وما الذى تتركيه معلقا دائما فى خزانة ملابسك .

٤- لاتكونى شحيحة فى استخدام أشياء مهمة مثل حذاء أو چاكت ترتدية دائماً بهدف الاحتفاظ بحالته مدة طويلة .

٥- أذهبى للشراء فقط عندما تكونى فى حاجة لشراء شئ ما هذه هى طريقة شراء ما تحتاجين اليه فقط .

٦- إذا كان فى استطاعتك الخياطة فقومى بعمل أشياء سريعة بسيطة واقتصدى النقود لشراء الجاكيتات أو البدله أو السويترات .. الخ .

٧- أحتفظى بلونين أو ثلاثة الوان اساسية لملابسك فى خزانة ملابسك لكى يمكنك تكوين خليط من الملابس .

٨- تابعى حركة البيع عند وجود اوكازيونات والتى تقام خارج المواسم معظم المتاجر تقوم بحركة بيع جيدة آخر كل موسم وهى فرصة لشراء بضائع جديدة .

٩- إذا وجدت موديلات تائمك تماماً يمكنك اشراء مرة أخرى .

١٠- ضعى فى الأعتبار كيفية صيانة أى شئ تقومى بشراءه - النظافة بالبخار تكلف كثيراً .

١١- أشترى ملابس كل الموسم (التى تلائم الموسم بأكمله) وبالتالى سوف لاتحتاجين الى شراء ملابس جديدة أكثر من مرة خلال العام الواحد .



اختيار الملابس الملائمة لك

جمع المعلومات

لكى تصبح مشترى جيد فإن جمع معلومات متعددة عن ما تريده تقلل من نسبة أخطائك إلى حد كبير كما أنها تساعدك فى معرفة مواعيد التخفيضات «الأكازيون».

* والشئ الذى تعرفه جيدا هو الشئ المفضل للشراء . وتأتى المعلومات عن طريق قراءة المجلات. الصحف لمعرفة كل شئ عن السوق والأسعار والمصانع إلى .... إلخ.

* كما أن الصور التى تنشرها الأعلانات تفيدك كثيرا فى معرفة ما يلائمك كما أن الكتاب وغيرهم من الصحفيين عادة ما ينشرون ما هو جديد وما يستجد مستقبلا .. وعادة ما يكتبون عن الجديد والموديلات المستقبلية قبل أن تصل إلى المخازن والمحلات بشهور. كما يجب المرور على المحلات لرؤية كل شئ على الطبيعة وأنظر إلى المانيكان ولاحظ أيضا الأكسسورات . لا تجعل عملية الشراء عشوائية بحتة. أترك كل ما لديك من نقود قبل الخروج إذا ما شعرت أنك قد تتورط فى شراء شئ لا تريده .

* إدرس الكتالوجات والإعلانات لتعرف كم تتكلف إحتياجاتك وأين تجدها وهناك العديد من كتالوجات الملابس الجذابة تحصل عليها من المجلات عن طريق البريد إبحث فيها لتتعرف على الموديلات والأسعار كذلك المعلومات الكاملة عن المقاس والخامة وطريقة العناية.

* حاول أن تحصل على معلومات ممن تعرفهم ولاحظ أن كثيرا من الناس سواء من تعرفهم أو من يظهرون فى التلفزيون والذين يتميزون بجمال الملبس بإمكانهم إعطائك المزيد من النصائح . وهناك العديد من الكتب والمجلات التى تساعدك فى وضع خطة للتسوق.

وجود الأعلان فى حيز كبير فى أى مجلة ما يعنى أنه ذات منتجات جيدة أو بسعر أقل. وكل هذه الرسائل السابقة توفر المعلومات للمستهلك لكل من منتجى الألياف وشركات التصميم ومحلات بيع الملابس والشركات التجارية وهناك كتب ونشرات يتم إصدارها عن بعض المؤسسات التى توضح خصائص النسيج وتوضح كيفية الإستخدام والعناية به، وكذلك فإن هناك أفلام توضيحية متاحة فى الأسواق.

تقييم الاعلانات

الإعلانات هى مصدر جيد للحصول على معلومات شرائية .. فالإعلان غالبا ما يكون له أثران، أولهما الغرض التسويقى، والثانى : تعريف السلعة .

- أصحاب المصانع يتفقون ملايين من الدولارات سنويا لإقناع الناس لشراء منتجاتهم سواء أن كانوا يحتاجونها أم لا. إنهم يستخدمون الوسائط والوسائل المطبوعة والراديو والتلفاز والعروض كعروض الأزياء وغيرها من الوسائل التى تجذب الإنتباه بجانب الموسيقى والعبارات والاستعراضات الجذابة .. فهم يقومون بوصف المنتجات بطريقة مبهرة وغالبا مبالغ فيها لكى يؤثرون على مشاعر المشاهد .. فهم يحاولون اقناعك أنك سوف تشبه الموديل إذا ا ارتديت مثله ، فالإعلانات المقصود منها ترغيبك فى الشراء عن طريق اعجابك بالمنتج.
- الإعلانات من الممكن أن تساعد المشترى ذو الخبرة القليلة فى مجال التخطيط والشراء وذلك لأن الإعلان يوفر الكثير من المعلومات المفيدة.
- يجب عليك أن تتعلم كيف تدرك المعلومات المفيدة فى الإعلان وأن تتعلم أن تقرأ بين السطور. إبحث عن الإعلانات التى تعطى وصف كامل للمنتج وليس مجرد الإثارة. وإهتم بالمعلومات عن النسيج والمنتج وطرق العناية به.

- الإعلانات تساعدك على أن تقارن بين السلع المتشابة كما أنها تخبرك عن التخفيضات وتعطيك كثير من المعلومات عن الموضة وأين تجدها قبل أن تذهب إلى التسوق.
- يجب أن تكون حريص وذلك بأن تعلم أن ليس كل ما يعرض يناسبك فقد يكون الكساء مناسب فى التلفاز أو فى الصورة على فتاة العرض ولكنه قد لا يكون مناسب لك .
- الجرائد والمجلات والبرامج الناجحة والمعروفة لا تتعرض أبداً للمنتجات الفاشلة أو غير الناجحة أو غير اللائقة ورغم ذلك فإنهم يبالغون أحيانا كثيرة أو يتغاضون عن أشياء أخرى فى سبيل المادة لذلك كن حريصاً وأنت تشاهد الإعلانات فليس كل ما يجذب إنتباهك أو يبهرك يكون هو الكساء الجيد أو الملائم لك.

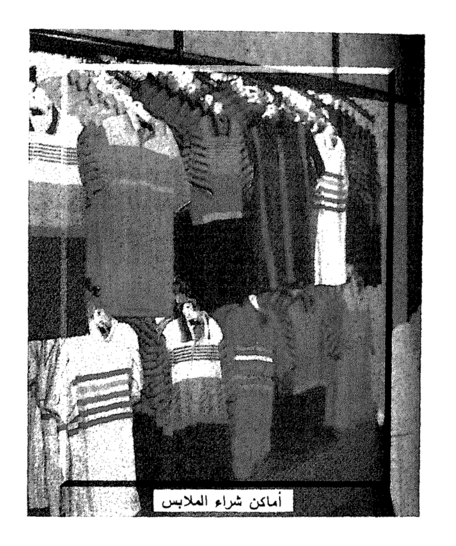
أين تشترى إحتياجاتك

حدد الأماكن التى سوف تشترى منها قبل خروجك وحدد أقصر الطرق لمشترياتك الأساسية فلها الأولويات بالطبع وابدأ بها أولا ثم بعد ذلك إذا كان لديك المزيد من المال والنشاط فلا بأس من شراء بعض الأشياء الأخرى.

- من المكن أن تقرر البحث عن منتجات مختلفة فى مجموعة من المحلات إلا أن لهذه الطريقة بعض المزايا والعيوب للتسوق.

غالباً ما يفيد السعر فى مقارنة كل من الجودة والخدمة .. بعض الناس يفضلوا دفع مبالغ كثيرة عند الشراء من المحلات المعروفة بجودة المنتج والخدمة .

- بعض الشركات أو المنتجين قد يكون لها أسماء مشهورة ومع هذا فإنها غالبا



أماكن شراء الملابس

ما تكون مزدحمة وكثيرة الضوضاء نتيجة للصوت العالى والازدحام.

وعادة تعرض هذه المحلات مستوى أقل من الخدمة ودائماً ما تعرض خاماتها بأسعار منخفضة بجانب هذا فإن جودة المنتج عادة ما تكون منخفضة أيضاً.

يجب أن تعتمد على معرفتك ودرايتك كمستهلك لشراء البضائع التى تناسب إحتياجاتك وتحدد من أين تشترى وكم تنفق وهذه مسألة ترجع إليك شخصياً.

أنواع المشتروات

عند الرغبة فى شراء أشياء معينة فإن هذا سيؤثر على إختيارك لنوع المحل لمشتروات المعتادة غالباً ما تبحث عنها فى محلات غيرمتخصصة بينما المشتروات من نوعية محددة سوف تحصل عليها من محلات مخصصة لو كنت تتسوق من أجل أنواع مختلفة من الملابس فى وقت واحد فإن أفضل إختيار هو الإتجاه إلى محل كبير أو إلى محلات متعددة قريبة من بعضها.

مكان وساعات عمل المحلات

قد يتوقف قرار الشراء على مكان المحل فقد لانرغب فى دفع كثير من النقود لكى تسافر ونشترى بضائع رخيصة ولكن قد تكون هذه العملية مرهقة ولكن إذا أردت شراء مجموعة من السلع وذلك بالذهاب إلى مجموعة من المحلات حيث نجد كل ما تريده أثناء رحلتك .

بعض الأشخاص لا يفضلون الذهاب إلى المحلات والتعامل مع البائعين وتناسبه طريقة الشراء بطلبات البريد فالشراء بالبريد يكون أسهل ويناسب الأشخاص الذين يجدون مقاساتهم بسهولة لأن فرصة تجربة الملابس غير

متوافرة وتحتاج إلى الانتظار لمدة أسابيع حتى يصل إليك طلبك ويمكن إسترجاع البضائع وذلك يستغرق كثيرا من الوقت.

الدعـــــــاية

فى بعض الأحيان نشترى من المحل الذى تلفت اعلاناته أنظارنا فقد نحتاج إلى البضاعة المعلن عنها وقد يكون السعر مغرى وقد يكون لدى بعض الأشخاص ولاء لمحل معين لما له من سمعة طيبة إن الإعلانات الصادقة والخدمات الزائدة تعتبر ضرورية جدا لبعض الأشخاص كما أن معرفة العاملين فى المحل لبعض الزبائن يساعدوهم ويسهلوا لهم طلباتهم. أو قد يكون لدى المشترين حساب خاص فى المحل الذى يفضل الشراء منه.

وقد ذكرت أهم التقارير أن معظم المشترين تحت سن ٣٠ سنة يهتمون بالموضة. وهم دائما يريدون الجديد ولديهم ولاء لذوقهم الخاص وليس لمحل معين. وعندما يجدون ما يريدون لا يهتمون بالسعر فالمشترى الحكيم يجب أن يهتم بالموضة والسعر معاً .. ويجب أن يكون على علم بتكلفة كل قطعة ومن أين يحصل على أفضل البضائع بأقل الأسعار .. ويجب أن يشترى من المتاجر المنخفضة السعر للبضائع التى يريد شرائها. فالمشترى لديه قوة تكمن فى اختياره ونقوده .. فرفضه أو تقبله لموضة معينة يؤثر على التكلفة والجودة فمكسب المنتج والتاجر قد يضمحل إذا فقد المشترى الثقة فى البضائع ورفض شرائها.

متى تشترى .. ؟

قد تتعدد أوقات الشراء طبقاً لأختلاف المواسم ووقت ظهور الموضة هو أفضل وقت للشراء لوجود خيارات متعددة من الموديلات والألوان والمقاسات وعند بداية ظهور الموضة تجد تشكيلة كبيرة تناسب ذوقك والشراء فى البداية

يسمح لك بكثرة إرتداء الملابس فى وقت موضتها قبل إنتهاء الموسم ولكن الملابس تكون غالية فى بداية الموسم ويفضل الشراء فى نهاية الموسم لحصولك على أسعار أقل فى الأوكازيونات. ويجب أن تتم عملية الشراء قبل الاحتياج للشراء فهذا يجعلك تتمكن من متابعة الأسعار ولاتحاول أن تشترى تحت أى ضغط فعندما يكون الوقت ضيق يكون القرار سريع وغالبا ما يكون خطأ .. فلو كنت تريد شيئا لترتديه هذا المساء قد تضطر لشراء ما لا يعجبك – فالشراء قبل الأجازات يعطيك الفرصة لأختيار الأفضل وتجنب الشراء وقت إغلاق المحلات وأثناء تعبك.

المحلات تكون أقل إزدحاماً فى الظروف الجوية السيئة وهى أفضل وقت للشراء للحصول على أفضل خدمة من البائع.

الأوقات الأخرى الجيدة تكون أثناء النهار أو فى وقت العشاء ونجد أنه فى منتصف النهار غالبا ما تكون المحلات مزدحمة ومعظم المحلات تكون خالية من السادسة حتى السابعة. وتكون مزدحمة فى العطلات وقبل الأجازات وبعد وقت الغذاء وأفضل وقت للشراء بعد الخروج من العمل وخاصة بالنسبة للأحذية أو بعد التمشية لفترة . لكى يكون القدم متمدد فيكون مقاس الحذاء مناسب.

الشراء الفعلى .. إذا كنت تريد الشراء الجاد فيفضل أن تكون بمفردك وذلك لأنك تعرف ما تريد أما إذا كنت تريد رأى مساعد فيفضل إصطحاب قريب أو صديق مخلص أو أى شخص تحترم رأيه ونصيحة رجل المبيعات قد لا تفيد لأن مهنته هى البيع.

يجب أن تتمسك بقائمة المشتروات التى قمت بتحديدها من قبل فالشراء المفاجئ لايعطى نتائج جيدة ويجعلك تشترى أشياء لاتحتاج إليها. فلا يجب أن تتسرع عليك أن تقاوم وتحكم نفسك فالبائعون يساعدونك على إيجاد ما لاتريد فلا

تستجيب لضغطهم .. تمسك بالموديلات التى تناسب جسمك وتأكد أن التصميم واللون يتوافق مع نوعية ملابسك ولا تتخيل اللون أثناء اختيار الألوان فيجب أن يكون معك اللون الذى سوف ترتدى شيئا يناسبه. ويتم ذلك عن طريق قص قطعة من القماش الداخلى ووضعها على كرتونة لأن حمل الملابس يأخذ مساحة كبيرة ووزن ثقيل فعند توفيق الألوان يجب أن يتم ذلك تحت ضوء طبيعى أو فى النافذة . فالضوء الصناعى يجعل الألوان مختلفة الشكل.

أثناء الشراء يجب ارتداء ملابس جيدة ذات مظهر أنيق هذا يعطى انطباع للبائعون ويقدرون ذوقك كما يجب أن ترتدى ملابس سريعة الخلع لتكون عملية تجربة الملابس سهلة ويجب أن تكون الملابس الداخلية والأكسسوارات والحذاء مناسبة لتلك التى تنوى شرائها لتحكمى حكما جيداً عند إتخاذ القرار بالشراء.

عند شراء الأحذية يجب أن تجربيها والسير بها لعدة دقائق لتتأكد من راحتها وعند تجربة أى ملبس ويجب أن تتحرك بالأسلوب الذى سوف تتحرك به عندما تريده فى المستقبل فيجب أن تمشى وتجلس وتحرك ذراعك لتتأكدى من أنه مريح . ولا تظهر فيه الكسرات ويجب أن تنظر فى المرآة وتسأل نفسك هل طول الأكمام مناسب .– هل الحياكة منتظمة. هل الرداء يحسن من مظهرك. هل هناك حاجة إلى تعديلات فيه ومدى تكلفة هذه التعديلات.

أخلاقيات الشراء

يجب أن تكونى مهذبة أثناء الشراء فهذا يجعل البائعين أكثر تعاونا معك . فيجب أن تنتظر دورك وتحدد مطالبك بوضوح وبذلك تحصل على خدمة وإهتمام وإذا كنت لا تريد مساعدة فيجب أن تقول ذلك للبائع .. يجب أن تكون مسئول فتتعامل مع البضاعة بحرص .. فلا تتلفها .. وتعيد تطبيقها بعد النظر إليها ويجب أن تحمل البضائع من الأرض إذا سقطت وعند تجربه الملابس

تأكدى أنها لم تتسخ بسبب أدوات التجميل و الحذاء وكونى حريصة على ألا تتلف السوستة أو الأزرار وبعد تجربه الملابس أعيديها إلى مكانها الأصلى. ويجب أن تتبعى قواعد المحل. ويجب أن تلاحظى الأشارات والعلامات. فبعض الملابس الداخلية لا يجوز إستبدالها لأسباب صحية . وفى بعض الأحيان يرفض المحل استبدال البضائع بالنقود ولكن يسمح لك باستبدال البضائع ببضائع أخرى إن عدم الأهتمام بالبضائع يرفع الأسعار فإذا تم قطع أى قطعة وإستبدلت من المحل فهى تعتبر بضاعة تالفة. ولا تباع بسعرها الأصلى. فأى خسارة بالنسبة للتاجر تعنى زيادة فى تكاليف المحل. بالتالى ترفع الأسعار . فعندما تسرق البضائع يبجب أن يسترد التاجر ثمنها وكل هذه التكاليف تؤدى إلى رفع الأسعار فيجب أن تبلغ عن أى سرقة عند مشاهدتها.

الإرشادات والبطاقات والعبوات

عند شراء الملابس تجد مرفق بها بطاقات تحتوى معلومات عن المنتج فقد تتضمن المقاس والسعر والماركة وتحتوى الألياف والمنتج والتعليمات الخاصة بالعناية. فهذه البطاقات تعرف المنتج لتساعد على بيعه ولتساعد المشترى على أن يتخذ القرار فهذه البطاقات بها معلومات هامة للمشترى وتم تطويرها من خلال المجهودات المشتركة للحكومة ومنتجى الألياف ومصنعى الأقمشة والملابس يجب أن تقرأ بعناية قبل إتخاذ القرار بالشراء.

العلامات .. وهى علامات ، وإشارات تلتصق خارج الرداء بشريط أو دبوس وعادة تصنع من الكرتون ومعلقة فى الأزرار أو السوست ويتم نزعها قبل إرتداء الملبس فهى توضح للمشترى كل ما يريد المنتج أن يقوله عن السلعة فهى معلومات إختيارية وهى نوع من الدعاية لتحسين المبيعات فهذه المعلومات تحسن الأداء وتكون مكتوبة هذه العلامات عادة فى شكل رموز تدل على

المصمم ، المنتج ، البائع، وفى بعض الأحيان تعرض نتائج إختبارات المعامل. وتؤكد أن هذا الرداء يساوى أكثر من الثمن المدفوع فيه.

البطاقات .. فهى تركب على الملابس ولا تظهر أثناء إرتدائها وعادة تصنع من الحرير أو القماش العادى. وتثبت فى خلف الرقبه. أو خط الوسط أو خط الجنب ولها ألوان وموديلات كثيرة ويجب أن يتناول نوع معين من المعلومات .. فالمعلومات قد تكون مكتوبة على كلا الوجهين. وفى بعض الأحيان يتم طبع المعلومات على الأكوال.

البطاقة توضح محتوى الألياف ومكان تصنيعه وتصف طرق العناية به للحفاظ عليه لأطول وقت ممكن فهى أيضا توضح المنتج والموزع ومعظم هذه المعلومات تكون قانونية وجب ذكرها.

العبوات .. هى غطاء البضائع وهى عادة تحتوى على كثير من المعلومات التى يتم ذكرها مرة أخرى على البطاقات الداخلية فهى تتضمن طول الكم ، الوسط، أكبر حجم، أو مقاس الصدر، ممكن أيضا أن يكون مطبوعا على الغلاف. وهناك عادة معلومات أخرى مطبوعة وأحيانا قد يكون هناك مطبوعات أخرى مطبوعة بداخل العبوة.

التشريعات الحكومية .. وطبقا لإتفاقية الجات فإنه لابد أن تحتوى كل منتجات النسيج التى تباع فى الأسواق على بطاقات توضح مكونات الألياف المستعملة وبلد الصناعة وطرق العناية وتوجب القوانين على المنتجين .. إلصاق بطاقات العناية بطريقة ثابتة ودائمة على جميع منتجات الملابس وكذلك فإن كتالوجات البيع بالبريد لابد وأن تحتوى على هذه المعلومات.

المعلومات الواجب تواجدها على البطاقات

نوع النسيج المستخدم	إذا وصلت نسبة الألياف إلى ٥٪ من محتوى الكساء يجب أن يذكر وكذا الأنواع الأخرى من الألياف إذا كانت النسبة أقل من ٥٪ فى الكساء يجب أن يوضح إذا كانت هذه النسبة تؤثر على خواص النسيج.
بلد الصنع	البلد الذى تم تصنيع الكساء فيه وإذا كانت الخامات مستوردة من بلد ما وتم تصنيعها فى بلد آخر يجب يوضح ذلك أيضا.
سجل التاجر	يجب أن يكتب كل من أسم – سجل التاجر – المصنع –
طرق العناية	يجب أن تكتب بوضوح كل من المعلومات المتعلقة طرق العناية للمنتج.

وقد تم وضع قوانين عديدة لحماية المستهلك فمن سنة ١٩٦٠ ومن أجل دقة عملية التنظيم وأمانة الصنع فقد تم وضعه عن طريق F. T. C وهى اللجنة التجارية الفيدرالية وإمكانها إيقاف عمل الشركات المخالفة أو معاقباتها بغرامات واللجنة الفيدرالية تضم كل من ممثلى اتحاد صناعة النسيج وأصحاب المخازن ومحلات ومنافذ البيع بهدف حماية الكساء – لمجموعات المستهلكين هؤلاء الأفراد يساعدون فى وضع القرارات والقوانين وتعديلها وكيفية تطبيقها. وهذه القوانين تحمى المستهلك وتعطى له إمتيازات وحقوق حتى يرتقى الإنتاج وأيضا يعمل على حماية المنتج وتوفير الخدمات المتعلقة بذلك. إن عملية تصنيف منتجات الغزل والنسج تفرض على المصنع كتابة الخامات التى يتكون منها

إنتاجه بدقة حسب النسبة والوزن وكذلك إسم المصنع أو المنتج ويكتب مطابق للكتابة الموجودة فى لفات الـ F. T. C .

- وإذا ما كان المنتج مستورد فإنه لابد من ذكر أسم الدولة التى إستورد منها وهذا بالنسبة كل من الملبس والإكسسورات وكذلك منتجات الأنسجة التى تستخدم فى المنزل.

قواعد وضع بطاقات العناية

إن هذا يتطلب أن يقوم المنتجين بوضع بطاقات واضحة عن العناية بالمنتج ويجب أن تكون تلك البطاقات مبينة حتى تظل موجودة وواضحة ويمكن قراءتها. ويجب أن تعطى معلومات واضحة عن كيفية العناية بالمنتج كما يجب أن تتحمل الاستهلاك المعتاد للمنتج من خلع وإرتداء وغسل وكى.

إن تلك البطاقات توضح كيفية التنظيف الجاف وكذلك درجة حرارة الكى ونوع المنظف أيضاً ومعلومات عن إستخدام الصابون والإضافات وكذلك درجة حرارة الماء « ساخن - دافئ - بارد ».

ويجب أن تحدد طريقة الغسيل هل يستخدم غسل يدوى أم فى الغسالة. وكذلك طريقة التجفيف هى فى الغسالة أم فى ضوء الشمس، معلقة أم مستوية.

وكذلك فإنها تعطى تحذيرات مثل تجنب الكى أو العصر إذا ما كان هذا سيؤدى إلى الأضرار بالمنتج وإن لم يكن هناك تحذير تجاه أمر ما فهذا يعنى إمكانية هذا الأمر طالما أنك إتبعت الطرق المتعارف عليها للنهاية.

مثلا : «تنظيف جاف فقط» تعنى عدم إمكانية الغسيل حتى ولو باليد ومع هذا فإن معظم الملابس التى يمكن غسلها من الممكن أن تخضع للتنظيف الجاف.

- إذا ما كان المنتج قد تم تعبئته فإن تعليمات العناية يجب أن توضع بحيث يمكن أن تلاحظ من خلال العبوة وإذا لم يكن هذا ممكنا يجب أن توضع تلك المعلومات على العبوة من الخارج.
- يجب أن تكون المعلومات عن المنتج موضوعة فى نهاية الملبس وأحيانا فإن نوع الألياف المكونة للمنتج تكون مطبوعة على حافة املبس وعندما يشترى أى ملبس فيجب أخذ ورقة من البائع بها تعليمات العناية بالملبس ويجب أن تكون تعليمات العناية خاصة بنفس الملبس.
- هناك بعض الأشياء التى تخضع لقواعد كتابة التعليمات مثل الملابس الداخلية وأغطية الرأس واليد والقدم وكذلك فإن المنتجات التى لا تحتاج لعناية خاصة لا تخضع لتلك القواعد والـ F. T. C قد تستثنى المنتجات التى يمكن غسلها والتى يمكن شرائها بأسعار زهيدة وكذلك فإنها قد تستثنى أيضا المنتجات التى لها تعليمات معروفة عن العناية وذلك بسبب نوع نسيجها مثل الملابس الشفافة.

نظم وضع الماركات على الصوف

إن هذا النظام يوضح أصل الصوف المستخدم هل هو ، صوف لم يستخدم من قبل أم صوف أعيد إستخدامه كما أنها توضح الصوف الخالص عن الصوف المخلوط، إن هذا القانون يحمى المستهلك من الدعاية الخادعة.

إن القانون أيضا يحتم وضع بطاقات لتوضح نسب كل نوع من الصوف فى المنتج وخاصة بالنسبة للألياف الأخرى غير الصوف والتى تمثل ٥٪ أو أكثر فإنه يجب أن تذكر بنسبتها .. ما إذا كان الصوف مستورد فإنه يجب أن يوضح بلد الإنتاج.

نظام ماركات منتجات الفرو

هذا النظام يحمى المستهلك من المعلومات الخادعة فى الاعلانات عن منتجات الفرو . فالفرو عبارة عن جلد الحيوان وشعره ويجب أن يوضح على البطاقة نوع الحيوان كما يجب أن يوضح إذا ما كان الفرو قد تم صباغته أو لون بطريقة صناعية كما يجب أن يوضح أيضا إذا ما كان هذا الفرو مأخوذ من بعض الأماكن غير الحيوية من جسد الحيوان مثل الأذن والذيل أو من قطع كاملة لجلد الحيوان. كما يجب أن توضح بلد المنشأ وهذا ضرورى حتى لو كان المنتج يحتوى على نسبة ضئيلة من الفرو.

نظام المنتجات المقاومة للاحتراق

إن هذا النظام يضع مستويات لمدى مقاومة المنتجات للحريق وهو مخصص لملابس نوم الأطفال كما أنه يغطى العديد من منتجات النسيج التى توجد فى المنزل. وقد جعل المصنعين يقوموا بإنتاج الياف جديدة لكنها مقاومة للحريق.

حقوق المستهلك

إن حقوق المستهلك ومسئولياته متلازمان.

لقد كان هناك اهتمام كبير لحماية المستهلك منذ العقود الماضية. حيث تم إعلان حقوق المستهلك فى الولايات المتحدة عن طريق الحكومة الفيدرالية سنة ١٩٦٠ . وقد تم إيضاحها بأنها : -

الحق فى أن يكون مرتاحاً والحق فى أن يُخبر والحق أن يختار والحق أن ينصت إليه.

وقد تم تصنيف المنتجات إلى مستويات. وقد تم وضع هذا التصنيف عن طريق السلطات التى تحكم على المنتج. وتلك المستويات توضح درجات مختلفة

من الجودة.

الحقوق والواجبات من أجل أمان المستهلك

إن حقك فى الأمان هو أن تتوقع أن المنتج سيؤدى غرضه بأمان وذلك تحت الاستخدام العادى فمثلاً الملابس والمنتجات المعرضة للحريق بشدة يمنع بيعها والحكومة تتعاون مع الشعب وكذلك الوكالات الخاصة للقيام بأبحاث عن إمكانية تعرض الملابس للحريق.

إن معظم الملابس تتعرض للحريق إلى حد ما. ومستوى الأحتراق هو مقياس للقدرة على مقاومة الملابس للحريق وهناك مستويات خاصة تستخدم فى ملابس الأطفال. إذا كانت البطاقة محتوية على «مقاومة للحريق» معنى هذا أن الملبس لا تشتعل فيه النيران . وتحاول المؤسسات الحكومية وكذلك مصانع الأنسجة إنتاج أنواع من النسيج ومقاوم للحريق.

هناك مظاهر أخرى لأمان المستهلك وهى متعلقة بالمنتجات والملابس المصنوعة من مواد كيماوية يمكن أن تثير العين أو الجلد. وبعضه يعطى رائحة كريهة أو يسبب الحساسية.

وتلك المواد المضرة بالصحة يجب أن تتحكم فيها كحق من حقوق الأمان للمستهلك.

أما مسئوليتك كمستهلك تستلزم اتباع الطريقة الآمنة أثناء الاستخدام. يجب أن تحذر الأهمال بالنيران وغيرها. كن حذراً من الكبريت أو الشموع ومواضع النيران. بعيداً عن الأكمام الحرة ومحتويات المنزل من الأنسجة .

الحقوق والواجبات فى سبيل المعرفة

إن حقوق المستهلك فى أن يعرف كل شيئ عن حقائق كل منتج حتى

يمكنه تحقيق أفضل الاختيار. والبطاقات تعطى معلومات محدودة عن المنتج الذى نفكر فى شرائه وكذلك فإن الإعلانات توفر معلومات كثيرة.

أنها مسئوليتك فى أن تفهم هذه المعلومات. كن واثقاً من فهمك لكل ما يحيط بالملبس. حاول أن تستخدم المعلومات بحكمة حتى تحسن الإختيار عند الشراء. كلما عرفت أكثر كلما كان قرارك أكثر حكمة. يجب أن تعرف الأقمشة والتشطيبات وملامح كل منتج كذلك من المفروض أن تعرف أين صنع المنتج ومن صنعه. وكذلك يجب معرفة طرق العناية التى يجب أن تتوفر لهذا المنتج.

الحقوق والواجبات عند الاختيار

إن حقك فى الاختيار يتيح لك أن تنظر للمنتج بمجال واسع للتصميم والجودة والسعر. وقد ابتكرت التكنولوجيا المتقدمة مستويات جديدة من الأداء للأقمشة ومنتجاتها. وبالتالى يمكنك أن توفق بين ميزانيتك، وبين المتاح. وكذلك فإنه من حقك أن تتسوق وتتجول من أجل المنتج والخدمة بدون أن تكون مجبراً للشراء.

ومع هذا فإن واجبك أن تختار بحرص وحكمة. إبقى فى مخيلتك ما تريده من المنتج حينما تقوم بالشراء. اقرأ البطاقة والعبوة وذلك كى تعرف خصائص المنتج. ضع فى اعتبارك إلى أى مدى يكون هذا المنتج عملي ومناسب . حافظ على البطاقة والايصالات وغيرها بعد الشراء. وذلك ليساعدك هذا فى العناية بالمنتج كما أنك تتذكر أسم المحل فى حالة إذا ما كنت تريد الشراء ثانية من هذا المنتج. كما أن حفظ الايصالات سيساعدك على إعادة المنتج أو استبداله إذا لزم ذلك.

الحقوق والواجبات لكى ينصت لك

وأخيراً فإنه من حقك أن ينصت إليك بخصوص ما وجدته فى المنتج. إنك تتوقع أن يكون المنتج على مستوى معين من الأداء. فالمنتجين يقطعون الوعود على أنفسهم على جودة المنتج فى الاعلانات والتكت. إذا لم يكن المنتج على مستوى الوعود فإن لك الحق أن تشتكى. يجب أن ترفع صوتك بما أعجبك وما لم يعجبك.

معظم المنتجين يضعون عينات من منتجاتهم للاختيار فى مراكز مخصصة لتحديد الجودة قبل العرض فى الأسواق فهم يريدون رخاء المستهلك ختى تُعيد الشراء من منتجاتهم وهذا يعتمد على مدى جودة أداء المنتج. والمنتجات يتم الحكم عليها تبعاً لمستواها بالنسبة لغيرها من نفس النوع. وكذلك يحكم عليها من حيث الملامح وجودة مكوناتها. بالإضافة إلى المنتجين فإن العديد من المحال الكبرى ومؤسسات الشراء بالبريد لديهم مراكز على قدر عالى من المنتجات. وعادة ما تشترى المحلات منتجات ذات مميزات خاصة مطلوبة.

وهناك مؤسسات لمراقبة الجودة للمنتجات تقوم بنشر النتائج عن كل منتج. وهناك أيضاً إختيارات تتم عن طريق مؤسسات خدمة الصناعة والمؤسسات الحكومية كحماية للمستهلك. يعملون لتحسين المستويات وابتكار منتجات أجدد وأفضل للمستهلك. وهى تقوم بإختبارات المتانة والجودة على المنتجات لكى تحسن من الجودة. وهناك خطوات يمكنك القيام بها عندما يكون المنتج ليس على المستوى الذى توقعته له، ومع هذا فإنك إن لم تفى بواجباتك من حيث العناية وطريقة الاستخدام المثلى فإنك لن يمكنك إرجاع المنتج ويجب عليك أن تكون عادل وأمين عندما تشتكى أو ترد المنتج.

إذا كان لا مفر من إرجاع المنتج فيجب إرجاعه بسرعة. ارجع الملابس بحالتها نظيفة وغير مرتدية وكذلك فى عبواتهم الأصلية. احتفظ بالوصل كإثبات ليوم الشراء والثمن المدفوع ارجع المنتج إلى مسئول البيع أو مسئول خدمة العملاء أو رئيس القسم أو رئيس المحل.

وضح أسباب رد المنتج. واشرح المشكلة بطريقة محددة وسليمة.

ليكن معك ما يؤكد كلامك مثل بطاقة العناية. وعادة فإن المنتجين يكونوا مسئولين عن تلك الأخطاء ويجب أن تحصل على نقودك مرة أخرى أو تستبدل المعيب بآخر سليم.

إذا كان المنتج لا يرقى إلى ما تتوقعه فإن الشكوى قد تمنع تكرار مثل هذا الأمر. فالمحل سوف يبلغ المصنع إذا كان على خطأ. فعندما يتعاون التاجر والعميل فإن هذا قد يؤدى لتحسين المنتج بمعرفة عيوب المنتج فإن التصحيح من الممكن القيام به لإسعاد العميل فى المستقبل.

أحياناً قد تشعر إنك لا تشعر بالرضاء من محل وفى نفس الوقت تشعر أن شكواك على حق وفى تلك الحالة أرسل رسالة إلى صاحب المصنع. اكتب رسالتك بحرص موضحاً تماماً الخطأ بطريقة عملية وثابتة. احتفظ دائما بنسخة من الرسالة عادة فإن هذه الرسالة لا تصل إلى الشخص المحدد الموجهة إليه ولكن هناك فرصة جيدة فى أن شكواك سوف تولى العناية إذا لم تتلق إجابة أرسل خطاباً آخر فى غصون شهر.

وللشكاوى المهمة يمكن أن تسترشد بالمعلومات من المكتب الموجود بالغرفة التجارية أو الوكالة المختصة بشئون العملاء.

وكعميل مسئول يجب أن تبلغ عن الاعلانات الخادعة فلا يجب أن تتغاضى عن هذا. ويجب أن تصرف نقودك على المؤسسات الموثوقة فيها

فالمنتجين يحتاجون إلى ثقة ورضاء العميل.

وعن طريق رفض الشراء وإرسال الشكاوى فإن المستهلك يمكنه أن يمثل ضغط على الصانع وبالتالى هذا سيؤثر على مستوى المنتج ويجعل المنتج يحسن من إنتاجه.

المقارنة بين المحلات

يجب مقارنة السعر والجودة لنفس الملبس بين محل وآخر قبل أن تقوم بعملية الشراء لابد أن تكون متفرجا قبل أن تصبح مشترى ويجب أن تقارن بين الأسعار لنفس الكساء فى أكثر من محل وعليك أيضا أن تبحث وتتعرف على عديد من منافذ البيع والمحلات ثم تتعرف بعد ذلك على أى المنتجات التى تستحق بالفعل الثمن الذى سوف تدفعه فيها .. بعد ذلك حدد المكان الذى وقع عليه الاختيار والذى نجد فيه الكساء الملائم بالسعر الملائم على أن تضع فى الإعتبار أن يكون الملبس مريحا ومتينا هناك مجموعة من الأفراد يرغبون فى الذهاب إلى محلات باهظة الثمن لمشاهدة ما هو جديد وما هو جيد وهذا أمر لابأس به أبدا فهو يضيف معلومات قيمة تمكن من المقارنة الصحيحة واختيار الملبس المناسب حتى لو لم يكن باهظ الثمن. هذه المقارنة قد تأخذ منا وقتا ولكنها فى النهاية ضرورية وذات فائدة كبيرة .. أنها تساعد بقدر كبير جدا فى إخيتار الأفضل والأنسب وقد توفر بعض المال.

أما بالنسبة لكيفية الحكم والتقييم للنوع والثمن فيهمنا كل من درجة المنفعة فنجد أنه بالنسبة للملابس تقدر بأعلى قيمة وهى أعلى جودة للقماش وتجهيزه والموضة وبأقل سعر.

وتسعير الكساء يتوقف على حسن التصميم ومتانة التفصيل ومدى مسايرته للموضة وقوة الخامة المصنوع منها . وسهولة العناية بها. وأخيرا ملاءمتها لك

ولأسلوب معيشتك فعند الشراء عليك النظر داخل وخارج الكساء لا تتغاضى عن شئ غير مضبوط مهما كان هينا وحتى تستثمر مزيدا من المال تعرف على جميع الماركات والأنواع أو على الأقل معظمها . ولا تتخذ قرار الشراء لشئ غير جيد لكى توفر المال لابد من أن تكون على علم بعلامات بجودة البضائع.

الجودة بصفة عامة

جودة الملابس بصفة عامة إما تكون رديئة أو جيدة أو مقبولة أو ممتازة وفى بعض الأحيان يتم وصفها منخفضة أو متوسطة أو مرتفعة فالملابس ذات الجودة الرديئة يكون أدائها أقل من الملابس ذات الجودة العالية. والجودة لها علاقة بالمظهر الأنيق للملبس المطابق للجسم.

الملابس ذات الجودة العالية تكون ذات تركيب أفضل ومصنوعة من أفضل الأقمشة وبأفضل تصميم. ويظهر فيها دقة الخطوط والقص والأقمشة.

عند صناعة هذه الملابس يزيد الأهتمام لكل من التصميم وتفاصيل تركيبها لكى تصبح لها درجات جودة عالية. هناك عامل مهم فى تحقيق كل من الجودة وهى النوعية فلها تأثير مباشر على المظهر اللائق والأناقة والراحة والتصميم الجيد بل أنها تلعب الدور الأكبر الذى يلفت أنظارنا أكثر وطريقة التفصيل وكذا التشطيب واللمسات التى تضاف كلها تضفى على الكساء درجة الامتياز ومما لا شك فيه أن البطانة (الحشو) وكذا الأزرار ترتبط ارتباطا تاما بنوعية الخامة من حيث الجودة فإن أول شئ نلاحظه سوء استخدام الخياطة خاصة عند الأماكن الظاهرة وكذلك فتحات الأزرار (العراوى) فيجب أن تكون متينة ومستقيمة على صف واحد.

بإختصار فإن الشكل العام يكون جميلا ومتناسقا بالنسبة للنوعيات الممتازة.

أما الكساء متوسط الجودة له سمات جيدة أيضا مثل التصميم الجيد والخامة والتشطيب وهذا النوع غالبا ما يكون متين ولكن تكلفته فى الغالب تكون أقل من الكساء غالى الثمن وهذا شيئا بديهى. وهو بأى حال أفضل من الكساء الرخيص ذو الجودة المحدودة .

الكساء الرخيص يعتمد فقط على شكل معقول وتفصيل مناسب وخامات مقبولة وهو يتميز بعمر استهلاكى قصير فهو لا يدوم لمدة كبيرة ويفقد جاذبيته بسرعة لأن الخامات تكون رخيصة وكذا الألوان فهو يستعمل لعدة مرات قليلة والجودة تكون غالبا وليس دائما مرتبطة بالسعر وأحيانا نجد بضائع من النوع الجيد نراها تباع بأسعار منخفضة . لذا فإن السعر المنخفض ليس بالضرورة أن يكون معناه أن المنتج غير جيد والعكس صحيح فليس كل الكساء الغالى الثمن يشير إلى جودته العالية.

أحيانا يقوم البائع برفع سعر منتج عادى حتى يستطيع الإتفاق على الدعاية والإعلان. وأحيانا أخرى يكون السعر غالى فقط لأن عليه علامة مشهورة أو ماركة معروفة. علينا التأكد من هذه الأشياء فهى تفيد فى توفير مزيد من المال مما يتيح لنا شراء المزيد من إحتياجاتنا.

القيمة تحدد فقط للمنتج الذى تريده ونحتاجه. فنحن ندفع من أجل ما نحتاج ونريد وليس من أجل ماركة معروفة أو مصنع مشهور وعندما تقوم بالشراء فنحن نحدد الكساء الذى نرغب فى شرائه على أساس نوعه والغرض الذى تشتريه من أجله.

فمثلا لا بأس أن نشترى بالطو أو جاكت بثمن يرتفع لأننا سوف نستفيد منه لعدة سنوات. فهو بالتأكيد من النوع الذى يتحمل الضغط بالإستعمال وهذا ما نسميه « الشراء لهدف».

ويجب أن يتوافر لدى المشترى علم بالجودة فالملابس متوفرة ولكن بدرجات مختلفة من الجودة والأسعار والملابس الأنيقة ذات المظهر الجيد يمكن أن نجدها بمستويات مختلفة من حيث الأسعار. والمستهلك الذكى يحدد النوعية التى تناسب إحتياجاته فهو يشترى الملابس بالأسعار التى تناسبه ومن وجهة نظر أى مستهلك فإن البضاعة الجيدة هى الشئ الذى يقابل إحتياجاته ويدفع فيها الثمن الذى يريده.

وهناك نقاط محددة للجودة والنوعية يجب أن تتحقق منها قبل القيام بعملية الشراء والمنتج يجب أن يكون ذو خياطة مزدوجة ومستوية وأيضا اللون يجب أن يكون خالى من البقع.. أو النتش أو التنسيل أو أى بروز على السطح كذلك يجب ألا يكون هناك إعوجاج أو شئ غير عادى. كما أن وزن الملبس ومرونته يجب أن تكون مناسبة لنوعية خاماتها وشكلها. يجب أن يكون تصميمها جميل ويحوز إعجابك وإعجاب الآخرين ومناسبا لمظهرك وحجمك.

ان طريقة قطع القماش وقصه يجب أن يكونا متناسقان ويكون النسيج فى إتجاه طولى. وكذلك إتجاه النسيج من كل من الأمام والخلف والأكمام يجب أن تكون مستقيمة. أما خط النسيج عند الصدر وأكبر حجم يجب أن يكون متوازى وموازى للأرض وهذا يساعد على أن تعلق الملابس على الشماعة دون أن يحدث لها مطاطية أو ورب للنسيج كما يجب أن يكون الكساء نظيف تماما. خالياً من أى بروز فى الحياكة والوبر والشكل العام يجب أن يكون مستقيما وله منظر جميل.

خطوط الحياكة لابد أن تكون مستقيمة ومنتظمة وممكن عمل إعادة للخياطة إذا إستدعى الأمر وذلك ليعطى مظهر جيد للملبس كما يجب أن تكون نهايات القماش ذات تشطيب راقى مثل الأوفرلوك حتى لا يثنى القماش أو يبرم.

بالنسبة للملابس المصنوعة من التريكو يجب أن تكون الخياطة بنفس درجة الشد أو المطاطية الملائمة للقماش . والخياطة لابد أن تكون منتظمة والغرز قصيرة وبنفس الطول «متساوى» ولون الخيط يجب أن يكون مناسب للون القماش ونوعه مناسب لنوع القماش ويثبت جيدا ويجب أن تكون الخياطة الخارجية منتظمة وذات شكل جميل خاصة التى تكون على وجه النسيج.

البطانة والتقوية

يجب الاهتمام بها عند كل من أركان الجيوب وذيل الفستان ويمكن عمل التقوية عن طريق غرز زائدة أو قطعة معدنية مثل التى توضع فى الجينز وعادة فى الأقمشة المصنوعة من التريكو تكون التقوية الموجودة فى الكتف تتم بحياكة شريط ساتان فوقها لمنع مطاطيتها. وبالنسبة لملابس الأطفال لابد من إضافة التقوية عند الركب. وإذا كان هناك رغبة فى عدم ظهورها يتم عملها من الداخل ولكن لابد من وضعها.

السوستة

لابد أن تكون ناعمة ومسطحة وداخلية بقدر الإمكان ويجب أن تكون حياكتها دقيقة ولون الخيط يناسب لون السوستة ولون القماش.

الأزرار والكبش والعراوى « أدوات الغلق»

يجب أن تكون منتظمة والمسافات متساوية وحجمها مناسب لحجم الازرار ونوع الملبس، ويجب أن تثبت أطراف العروة وتكون مسطحة على وجه القماش ولا يكون خارج منها أى خيوط زائدة والعرواى اليدوية علامة للجودة العالية للملابس.

الأكـــــــوال

يجب أن تقص بالطول «نسيج طولى» وخلف الكولة يجب أن يكون مسطح وقريب من الرقبة ويجب أن يكون عرض الكولة بعد ثنيها كاف ليغطى أى خياطة ويجب أن تكون أطرافها ذات تشطيب جيد حتى لا يظهر منها أى خيوط أو ثنى وتكون ذات عرض كاف .

الأحـــزمة

لابد أن تكون صناعتها جيدة بحيث لا تكون مطاطة أو يرى فيها أى إنحناء. والعراوى التى يدخل بها طرف الحزام يجب أن تكون حياكتها دقيقة.

الجيـــوب

يجب أن تكون مسطحة وناعمة ومناسبة للملبس ويجب أن تقوى أطرافها.

البطـــانة

البطانة تساعد على الإحتفاظ بشكل الملبس وتضيف إلى الملبس الراحة . والبطانة قد تكون من جزئين أو جزء واحد فى الملبس ويجب أن تكون طريقة العناية بالبطانة مناسبة لطريقة العناية بالملبس. ويجب أن يكون لونها ووزنها وملمسها مناسب للملبس. يجب أن لا تكون أطول منه وألا يحدث لها إنكماش . ويجب أن تثبت بطريقة جيدة بحيث لا تتلف عند ارتداء الملبس وبالنسبة للجاكت يجب أن تكون البطانة مثبتة عند الرقبة وعند حردة الباط وعند الأكمام.

الحشو .. والطبقات الإضافية داخل الملبس.

فهى تدعم أجزاء معينة من الملبس مثل الكولة أو الياقات أو الأساور. والحشو يعطى قوة ونعومة ويظهر التصميم. للملابس ذات الجودة العالية يُستخدم

فيها أنواع كثيرة من الحشو ويجب أن يتم وضع الحشو فى المكان المناسب ويثبت جيدا ويكون لونه مناسب للون القماش .

مكملات الملابس

الإكسسورات التى تزين الملابس يجب أن يكون لها القدرة على التحمل. ويجب أن يكون خلعها سهل ويجب أن تكون مناسبة لنوع الملبس وموضوعه بطريقة جيدة متينة وغرز الحياكة مستوية وجذابة وخاصة إذا كانت على وجه النسيج.

الأزرار والكبشة ذات الخطاف

لابد أن يكون لونها وحجمها مناسب للون القماش ويكون طريقة العناية لهم مناسبة لطريقة العناية لنوع الملبس الموضوع عليها ولابد أن يكون مكانهم مناسب وتركيبهم جيد حتى لا ينفصلوا عن الملبس ويجب أن يكون الفتح والغلق شئ سهل. والملابس ذات النوعية الجيدة يكون بها أزرار زيادة كقطعة غيار إحتياطى عند فقد أحد الأزرار.

تقدير المقاس المناسب

الملابس لاتبدو جميلة إذا كان المقاس غير مناسبا. فلا يجب أن تكون ضيقة أو واسعة أكثر من اللازم وإلا أعطت مظهرا غير لائقا . كما أن المقاس غير المناسب يكون غير ملائما ويكون غالبا غير مريحا. مما قد يسبب عنه ضيق أحيانا وتمزق أحيانا أخرى. ومن ذلك نستنتج أن الملبس ذو المقاس المضبوط يعطى صاحبه ميزة ألا وهى إستعماله أكثر وبحرية أكثر ويجعله يدوم مدة أطول.

كيف يمكن تحديد المقاس المناسب

نعرف أولا المقاس الذى نرتديه عامة.. ثم بعد ذلك نعرف شكل وتقسيم الجسم من حيث الطول والعرض وتكوين الجسم من الناحية الفيزيقية مع مراعاة الوزن ولننظر معا جدول المقاسات.

معدل المقاس المناسب بالنسبة لتقسيم الجسم

الأنواع التقديرية	المقاس	النسبة والتناسب
فتاة طويلة نوعا ما أقل من ١٢ سنة.	٧ – ١٦	لفتاة عادية، ليست ذات أكتاف وفخذ ظاهران، الطول فى حدود ٤,٢ – ٥.
فتاة هيفاء وأقل من ١٢ سنة.	٧ – ١٦	لفتاة هيفاء القامة، ليست ذات أكتاف وفخذ ظاهران.
فتاة دون المراهقة قليلة الحجم – سمينة	٨,٥ – ١٦,٥	لفتاة وزنها أكبر لكن بلا أكتاف عريضة وفخذ ظاهر.
فتاة مراهقة	٧ إلى ١٤	التى تبدأ فى سن المراهقة ويبدأ أجزائها العلوى فى الأزدياد. الطول فى حدود ٤,٩ – ٥,٥
نشىء	٣ – ١٧	للبنات والسيدات ذوات الخصر الصغير، كاملات النمو من الجزء العلوى، ولكن ذوات فخذ صغير، طول ٥,٣ – ٥,٥.
نشئ صغيرة P	٣ P– ١٧ .P	الناشئات ذوات طول أقل من ٥,٢
نشئ طويل T	٣ T– ١٧ T	الناشئات ذوات طول ٥,٦ – ٥,١١
آنسات	٦ – ٢٠	للآنسات والسيدات. كاملات النمو. ذوات معدلات متناسبة طول تقريبى ٥,٤ – ٥,٨.



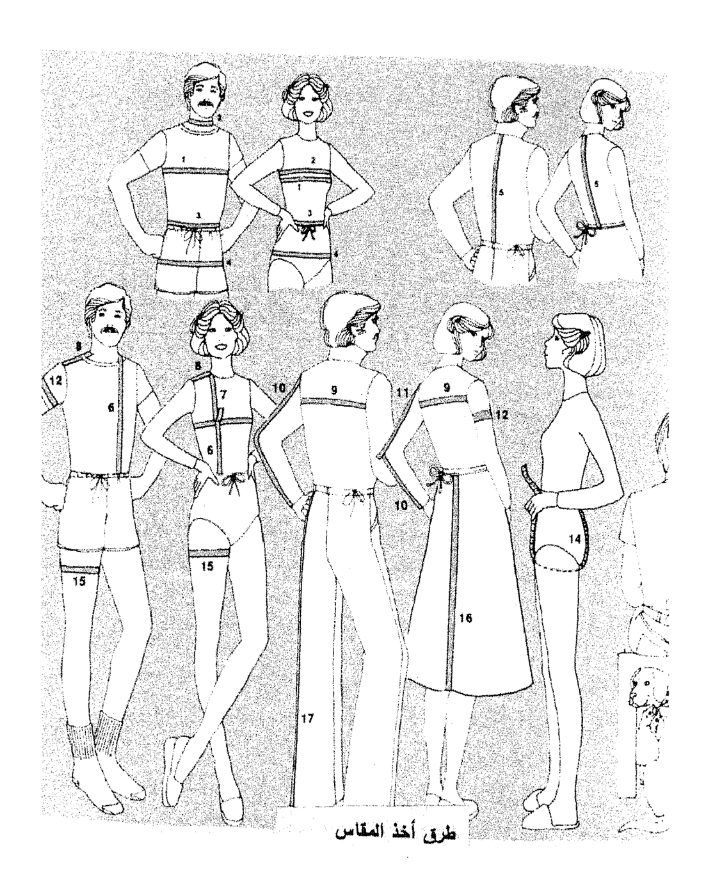
طرق أخذ المقاس

أحياناً يكون مقاس الآنسات صغير جداً ٢-٦ صغير : ٨-١٠ متوسط: ١٢ - ١٤ كبير: ١٦- ١٨ كبير جداً: ٢٠ -٢٢ كبير جداً جداً ٢٤.

الأنـواع التقديرية	المقـاس	النسبـة والتناسب
انسات صغار جداً P	٦ P - ٢٠ P ٦ T - ٢٠ T	للانسات . السيدات قصار القامة - طول أقل من ٥,٤.
آنسات طوال		طول أكثر من ٥,٨.
سيدات	١٨ - ٦٠	ذوات مقاسات عريضة -طول ٥,٥ إلى ٥,٩.
مقاسات متوسطة	١٢,٥ - ٢٤,٥	وزن قليل مع خصر صغير . آنسات وسيدات أقل من ٥,٥.

طرق أخذ المقاس ، مقاسات الرجال،

أولاد صغار . قاعدة عادية	٧- ١٢	للأولاد غير كاملى النمو المقارنة لسنهم
أولاد ذو طول . قامة رفيعة	S ٧ - S ١٢	للأولاد غير كاملى النمو - طوال القامة بالنسبة لسنه.
أولاد غير كامل النمو ولكن ذو وزن قليل	(H) ٧ - (H) ١٢	للأولاد غير كامل النمو ذو وزن أقل من سنهم.
أولاد فى سن المراهقة	١٤ - ٢٠	للأولاد فى سن المراهقة غير طوال القامة، بادنين فى النمو.
أولاد مراهقين نحاف	P ١٤ - P ٢٠	للأولاد فى سن المراهقة طوال القامة.
أولاد مراهقين ثقال	(H) ١٤ - (H) ٢٠	أولاد ثقال الوزن البادنين فى النمو.
رجال (بالنظر إلى حجم الوسط)	٣٠ - ٤٨	أولاد كاملى النمو رجال . طول ٥,٧ - ٥,١١.



طرق أخذ المقاس

أحياناً يكون مقاسات الرجال صغير جداً ٣٠- ٣٢ صغير : ٣٤- ٣٦ متوسط: ٣٨ - ٤٠ كبير: ٤٢ - ٤٤ كبير جداً: ٤٦ - ٤٨.

رجال قصار القامة	٣٠ S - ٤٨ S	رجال / طول ٥,٣ - ٥,٧.
رجال طوال القامة	٤٨ T - ٣٤ T	رجال / طول ٥,١١ - ٦,٣.
رجال ذو طول فارد	٤٠ - ٤٦	رجال / طول أكثر من ٦,٣.

(إضافة) ملحوظة : (بعض الاختصارات المستخدمة)

P	معناها ptit يعنى صغير جدا
H	معناها heavy يعنى ثقيل
S	تعنى small صغير
L	تعنى largr بمقصود كبير
T	تعنى tall طويل
X	معناها Extrg يعنى جدا وكذا xx

معرفة وإستخدام مقاساتك

بعد معرفة الفئة التى تنتمى إليها من حيث المقاس قم بتسجيل مقاسات جسمك لمعرفة حجمك الحقيقى . قم بقياس طولك وذلك بالوقوف على الأرض دون أن ترتدى أى نوع من الأحذية وقم بقياس المسافة من الأرض حتى أعلى منطقة الرأس وتعرف هذه المنطقة بوضع مسطرة موازية لأعلى الرأس.

لقياس دوران الوسط وأكبر حجم يجب أن يكون الذرعان مفرودان بجانب الوسط ويكون عند أقل دوران فى منطقة البطن وهذا هو مكان الوسط الطبيعى بالنسبة للسيدات وعند قياس أكبر حجم يجب أن يتم قياس أكبر منطقة إمتلاءاً.

بالنسبة لدوران الرقبة قم بقياس طول كولة القميص أو بلوزة مريح ويمكن أن تقوم بقياس محيط الرقبة والمقاسات تؤخذ لأقرب نصف البوصة وهى تتراوح بين ١٤ إلى ١٧,٥ بوصة.

قياس الكم يكون من منتصف خلف الرقبة وعبر الكتف ويمتد لأسفل الذراع ويكون الكوع مثنى.

طول البنطلون. يمكن معرفته عن طريق قياس أى بنطلون ذو طول مناسب وعند شراءك بالبريد أى قطعة ملابس. قم بأختيار الفئة المناسبة إلى حجمك أو الفئة القريبة إلى حجمك. وإذا كان هناك إختلاف كبير بين الجزء الأعلى من الجسم والجزء الأسفل لا يستحب إرتداء الفستان ويفضل إرتداء الملابس المكونة من قطعتين. وإذا كان من الضرورى شراء ملبس من قطعة واحدة يجب أن يكون مقاس مناسب للجزء أكبر حجم أو ذو الحجم الأكبر .

غالبا دوران الصدر يحدد مقاس البلوزات والفساتين ودوران أكبر حجم يحدد مقاس الجونلات والبنطونات، والجدول السابق يوضح المقاسات والأطوال بالنسبة للرجال فيكون إما طويل أو متوسط أو قصير - مقاس القميص يحدد من مقاس الرقبة.

عند تقسيم مقاسات الملابس إلى صغير متوسط وكبير قد يكون هذا التقسيم غير مرضى بالنسبة للملابس المطابقة للجسم ويكون مرضى فى حالة الملابس الواسعة مثل السويترات . تأكد من مقاسك من الجدول قبل القيام بعملية الشراء. كما يجب قياس الملابس قبل شرائها.

قياس الملابس قبل شرائها

يجب أن تقاس الملابس قبل شرائها حتى ولو كنت تثق فى معرفة مقاسك.

وأفضل طريقة لمعرفة مدى ملائمة الملابس للجسم هو تجربتها وقياسها. وعندما تجرب الملابس الجديدة يجب أن تجربها وأنت مرتدى الملابس الداخلية والأحذية والإكسسورات وعند تجربه الملابس الجديدة تفرد وتثنى الذراعين وتجلس وتقوم لتتأكد من مدى الشعور بالراحة التى تعطيها لك الملابس. وأيضا حتى تتأكد من أن الملابس مناسبة لجسمك يجب التأكد من خلو مظهرها من أى كرمشة أو كسرات. وتأكد أن طول الكتف مناسب ودوران الرقبة مريح خاصة عند غلق الأزرار فى الكولة للقميص أو البلوزة.

يجب أن يكون دوران الصدر مناسب وحردة الباط مناسبة لحجم البلاط. والأكمام يجب أن يكون طولها وإتساعها مناسب . بالنسبة لكم الجاكت يجب أن يكون طوله أقل من طول كم القميص بمقدار نصف بوصة . يجب أن يكون هناك إتساع كاف حول دوران أكبر حجم.

الملابس يجب أن تكون فضفاضة بدرجة مناسبة وتكون مريحة عند إرتدائها فوق الملابس الداخلية.

وخطوط الحياكة يجب أن يكون طولها مناسب وألا يكون بها مطاطية أو شد. ويجب أن يكون خط الوسط للرداء مناسب لخط الوسط الطبيعى للجسم. وأن يكون الرداء مريح خاصة عند الجلوس وأن يكون طوله مناسب لطول الجسم.

ومدى مناسبة الملابس للجسم يتغير بتغير القماش. فبعض الأقمشة تكون صلبة وبعضها يكون مرن وبعضها به درجة من المطاطية. وتتغير ملائمة الملابس أيضا بتغير الموديل.

الراحة عند ارتداء الملابس

وهى المساحة التى تحتاج إليها لتترك داخل الرداء لتساعدك على الحركة بسهولة .

وهذه المساحة تضاف إلى الحجم الأساسى للجسم وهى تختلف بإختلاف المنتج وفى صناعة الملابس يستخدم فيها . دقة المقاسات فهى لا تتغير بتغير المنتج ولكن المنتجين يستخدمون نسب مختلفة. وعادة يقوم المنتج بتصنيع الملابس وفقا للمقاسات القياسية أو النموذجية. فإذا ناسبك مقاس معين لمنتج معين سوف يكون هذا المقاس مناسب لك فى جميع أنواع الملابس الذى يقوم بتصنيعها لهذا المنتج فى معظم الأحيان. المنتج يقوم بتصنيع الملابس بطريقة ترضى المستهلك فمثلا ملابس السيدات غالية الثمن يكون حجمها أكبر من الملابس رخيصة الثمن فهى تناسب السيدات البدينات والملابس رخيصة الثمن تكون أقل تكلفة من الملابس غالية الثمن ويرجع ذلك إلى كمية القماش المستخدمة ونوعيته. وعلى أى حال يجب أن تكون السيدة قادرة على أن تحكم على نوعية وحجم الملبس بغض النظر عن المكتوب عليه. فيجب أن يتم الإختيار بناءا على شكل الرداء.

حاول أن تشترى الملابس المناسبة التى لا تحتاج إلى أى تعديل إلا التعديلات البسيطة مثل تغيير الطول. فالتعديلات الكثيرة قد تغير من شكل البائع الذى يحاول إقناعك بأن تعديل الملبس سوف يجعله مناسب لك. فهو يحاول إغرائك للشراء حيث أن بعد إجراء التعديل يستحيل إستبدال الملبس.

العلامات التجارية المعروفة

العلامة التجارية هى إسم أو رمز يمثل البضاعة الخاصة بمنتج أو تاجر معين ومعرفة العلامات التجارية يوفر لدينا معلومات عن نوعية البضاعة فقد تكون النوعية جيدة أو رديئة أو ممتازة. وفى جميع الأحوال تكون النوعية ثابتة بالنسبة للماركة المعينة. والسمعة التى تكتسبها الماركات التجارية قد تجعل المشترى يسعى إلى الحصول عليها وقد تجعله يرفض شرائها.

يجب التعرف على جميع المنتجين الذين يقومون بتصنيع الملابس المناسبة لشكل جسمك وذوقك والنوعية التى تفضلها فإذا وجدت الماركة المناسبة فإنك تبحث عنها كلما أردت الشراء . وإذا كانت مناسبة لك فى الماضى فسوف تكون مناسبة لك فى جميع الأوقات إذا وثقت فى ماركة معينة فإن هذا يدفعك دائما إلى شراء هذه الماركة ويتكون لديك ولاء لتلك النوعية من الماركات.

فى بعض الأحيان الشركات تغير نوعية البضائع بها. ومن الممكن أن يكون التغيير للأفضل أو يكون للأسوأ وعندما يحدث هذا التغيير يجب على المشترى أن يقارن بين المنتج فى الماضى وفى الحاضر قبل أن يتخذ قرار الشراء.

إن المقارنة بين الماركات المشهورة والماركات غير المشهورة هامة جدا ففى بعض الأحيان نجد الماركات غير المشهورة يقوم بتصنعها نفس المنتج الذى يصنع الماركات المشهورة الغالية الثمن ويكون سعرها أقل من الماركات المشهورة لأن المحلات تشتريها بالجملة ولا يتم الإعلان عنها وكثير من تلك المنتجات تكون جودتها عالية والبعض منها يكون غير جيد. ولو كانت الجودة متساوية بين الماركات المشهورة والماركات العادية بفضل شراء الماركات غير المشهورة لأن سعرها يكون أقل. ولكن فى أغلب الأحيان الماركة المعروفة تضمن للمشترى جودة عالية.

وضــع إسم المصمم على الماركة

إسم المصمم قد يصبح علامة تجارية تعطى قيمة للملبس وعادة يتم وضع الإسم على الملبس فى مكان ظاهر وفى أغلب الأحيان يكون هذا الإسم حافز يشجع المشترى لشراء هذه الماركة . وهو أيضا يضاف إلى سعر المنتج. عند شراءك ملابس لمصمم معين تقوم بدفع ثمن هو الثمن المطلوب والمضاف لإسم

وعلامة المصمم.

المساومة .. كيف تفاصل فى الأسعار . على أى أساس نساوم؟

ترى هل يمكننا المفاصلة هكذا لمجرد التخفيض أو لمجرد إظهار الخبرة بالأشياء؟ قطعا لا يليق أن نفعل هكذا وإلا أصبح مظهرنا غير لائق أمام البائع والمشترين . هناك حالات يمكننا ويحق لنا المساومة فيها. وهناك حالات لا يجب فيها أن نساوم فى السعر على الإطلاق . بالطبع المساومة أو الفصال إنما يقوم على أساس العلم بالشئ، والمعرفة الكاملة بأحوال السوق. فيجب علينا أولا أن نكون على دراية كاملة بأنواع الأقمشة. والخامات سواء من حيث الجودة أو من حيث السعر. ولكل نوع سعر يمكننا على أساسه المساومة. والفصال أيضا لا يكون من حيث النوع فقط بل ينبغى علينا أيضا أن نكون على معرفة بأحوال السوق العامة وجودة المنتج الذى نشتريه سواء كان مشهور أو غير مشهور وهذا يتوقف على عوامل كثيرة. فعلى سبيل المثال إذا كان الكساء ذو نوعية عالية الجودة جيد التفصيل . جميل الشكل. متناسق الألوان فعلى أى أساس المساومة؟. هنا يمكن أن تكون حالة واحدة فقط هى أننا ندرك مثلا أن البائع مبالغ جدا فى السعر وعليه يمكننا بشئ من اللياقة أن ننقص من سعر المنتج. وهكذا لا تكون المساومة لمجرد الكلام أو فضول الكلام.

الأوكـازيونات

علينا أيضا أن تعرف مواعيد التخفيضات العامة «الأوكازيون» وأحيانا يكون التخفيض فى محل واحد وهكذا يكون لغرض معين مثل التصفية وإغلاق المحل.

تعرف على الأوكازيون

حاول أن تقدر التخفيض على المنتج من حيث مدى كفايته لإحتياجاتك.

فكر من حيث إحتواء المنتج على الجودة وملائمته مع رغباتك.

حاول أن تحكم على المنتجات المعروضة بالأوكازيون بنفس الطريقة التى تحكم بها على المنتجات ذات السعر العادى. إن المنتج المعروض للأوكازيون يعتبر صفقة جيدة إذا ما كان بجودة عالية تناسب مقدار النقود التى كنت سوف تدفعها أو إمكانية حصولك على ما تحتاجه بمقدار من النقود أقل . أما المنتج المخفض الذى لا تحتاج إليه فلا يعتبر صفقة مهما كان ثمنه.

إذا لم يكن المنتج يناسبك أو كنت لا تحتاج إليه ولا يمكن إرجاعه مرة ثانية فلا تهتم بمقدار رخص ثمنه.

إن العديد من المنتجات المخفضة لا ترد حتى لو كنت غير سعيد بها لتسأل نفسك قبل الشراء عن إمكانية إرجاع المنتج إبحث عن جودة المنتج وتفاصيل الإنتاج. وعندما تشترى فى الأوكازيون قد تجد أنه لا يوجد مقدار كاف من الخدمة وغالبا ما يكون هناك زحام وبالتالى فمن الصعب أن تفكر جيدا وأن تصدر قرارات حكيمة عندما تكون محاط بالناس . فقد يكون هناك إضطراب كما أنك من الممكن أن تبحث كثيرا خلال أطنان من البضائع حتى تجد ما تريد كما أن من الممكن أن تدع وتشترى كثير من الأشياء لو كان متاح لك من الأفضل أن تسرع الشراء قبل أن تختفى المنتجات الجيدة. شرائك ما تريده أثناء الأوكازيون قد يستهلك وقت ولكن غالبا يستحق هذا الوقت.

أنواع الأوكازيونات

يجب التفريق بين الأوكازيونات الحقيقية والأوكازيونات الوهمية وأن تحكم على الفرق بين الأوكازيونات التى تعرض سلع جيدة وبين تلك التى تعرض سلع رديئة بأسعار رخيصة لجذب الأفراد لأنواع من الملابس تعرض فى

الأوكازيون.

الأوكازيونات العامة

عادة ما تقيم كل المحلات اوكازيونات فى أوقات الأجازة. لجذب الناس الذين يتجولون فى وقت الفراغ داخل المحلات.

- هناك أوكازيونات أخرى تقام خلال مواسم الركود.

- المحلات تريد أن تبيع ما لديها من بواقى فى نهاية الموسم.

- محلات الموضة تبيع فى الأوكازيونات بأسعار منخفضة حيث أنها تريد إبقاء أى شئ للموسم القادم.

أوكازيونات التصفية ونهاية الموسم تتخلص المحلات من المنتجات القديمة لتوجد مكان لمنتجات حديثة.

أحيانا تكون المنتجات المتروكة للأوكازيون من لون أو مقاس غير مناسب وهم غالبا ماتكون ذات جودة عالية وبالتالى تكون صفقة جيدة إذا ما كنت فى حاجة للمنتج بأى طريقة.

الإنتظار حتى إنتهاء فترة الموضة يمكنك من الحصول على منتج بجودة عالية منخفض فى ثمنه وهذا غالبا ما تكون فرصة جيدة.

إذا كنت تعتقد أن أى موديل سوف يستمر لفترة طويلة خاصة للمنتجات الجديدة فإنها عادة توضع فى الأوكازيون لتشجيع المشترين على شرائها فى بعض الأحيان فإن المحلات تشترى بضائع ذات جودة عالية بسعر أقل من السعر الأصلى وتعرض فى الأوكازيونات وذلك لأن المحل قد قام بشراء كميات كبيرة من المقاسات وألوان قد تكون محدودة وفى أحيان أخرى فإن الكميات الكبيرة من منتجات رخيصة تشتريها المحلات لتبيعها بأسعار رخيصة قد تكون

درجة ثانية أو ذات عيوب غير واضحة.

بعض البضائع يتم رفع أسعارها ثم تخفيضها مرة أخرى عند عرضها للأوكازيون وتلك المنتجات يتم إعادة وضع بطاقة يشطب عليه السعر القديم ويكتب بأسفله سعر أقل حتى يعتقد الناس أنهم بذلك يحصلون على صفقة جيدة. تلك الطرق غير شريفة ولكنها منتشرة وعليك دائما مقارنة السعر والجودة.

بعض المحلات قد يقيم أوكازيون عند الإغلاق فقد تكون تلك المحلات قد حجز عليها بالبنك وفى هذه الأحوال فإن أصحاب المحل يبيعوا كل ما لديهم من منتجات وبالتالى فإن الشراء قد يكون صفقة جيدة ولكن يجب النظر بدقة قبل الشراء لأنه فى بعض الأحيان تخلط بالمنتج المعروض بالأوكازيون منتجات رخيصة.

الشراء بالبريد

طلبيات البريد تحد من الحاجة إلى الذهاب إلى المحلات فيتم إختيار البضائع من الكتالوج الذى يعرض صور البضائع ويوفر وصف شامل لكل سلعة فى بعض الأحيان يتم البيع من خلال التليفزيون أو الراديو أو المحلات والجرائد. الشراء بالبريد يتم عن طريق التليفون أو الكمبيوتر ويتم إرسال البضائع إلى منزل المستهلك عن طريق البريد والدفع عن طريق شيك أو بطاقة الإئتمان. وقد يكون الدفع فورى عند توصيل البضائع إلى المنزل.

ان الشراء بهذه الطريقة يكون مناسب إذا كنت مشغول بدرجة كبيرة وهناك ما يمنعك من النزول إلى المحلات فهى طريقة تحميك من مواجهة الزحام فى المحلات وتوفر عليك القيادة أو العناء فى المواصلات العامة. وفى كثير من الأحيان تكون السلع المعروضة فى الكتالوجات ذات أسعار قليلة أقل من السلع

فى المحلات وذلك لتوفير ثمن المحل. ولكن لا يمكنك رسم أو رؤية البضائع المباعة بهذه الطريقة. فإذا كان الملبس ذات مقاس غير مناسب يجب عليك أن ترتب لإعادته بالبريد للمنتج. وإذا قمت بالشراء بهذه الطريقة حتى ولو مرة واحدة فيسجل إسمك لدى جميع التجار البائعين بهذه الطريقة. ويصلك منهم كثير من الخطابات والكتالوجات.

كيفية الدفـــــع

الشراء هو دفع مبلغ من المال لشراء سلعة معينة وعلينا أن نسأل بعض الأسئلة قبل عملية الدفع.

هل هذا الكساء مناسب للمقاس والحجم والشخصية الخاصة بمرتديها؟

هل هو عملى ويناسب أسلوب معيشتك؟

هل هو ملائم مع نوعية الألوان الملائمة لك وللموضة؟

هل هو مكتوب فى قائمة إحتياجاتك؟

هل جمعت عنه المعلومات الكافية؟

هل نوعيته تناسب رغباتى؟

هل المقاس مناسب؟

عند ارتداؤه كيف يبدو شكله؟

هل هى الماركة المفضلة ؟

هل تم شراؤه لإرضاء نفسى أو لحاجتى الماسة له؟

يجب أن نسأل أنفسنا هذه الأسئلة حتى نتلافى الوقوع فى أى خطأ من أى نوع ما. ثم بعد ذلك نتأسف ونشعر بالحزن لذلك فإنه يجب بعد الإجابة على

هذه الأسئلة تأتى مرحلة الشراء وكيفية الدفع. والتى لها أكثر من شكل . فالشكل المألوف والغالب مثلا هو :

الدفع النقدى فى صورة أموال. وفى حالة الدفع الفورى يوفر أى نوع من الديون وتلك ميزة وعلى الجانب الآخر فإن الدفع الفورى قد يجعلنا نتسرع ونشترى أشياء زائدة عن إحتياجاتنا. أما عيوب هذه الطريقة تعريض الأموال للسرقة وفى حالة كتابة شيك بالمبلغ. فإن كتابة الشيك لها ميزة وهى أنك لا تحمل أموالا كثيرة معك كما أنه يذكرك دائما بالمصروفات التى تم صرفها بعد إنتهاء دفتر الشيكات.

وهناك طريقة للدفع الأوتوماتيكية «كروت الإئتمان» وهى تتم بالكمبيوتر بمجرد إتصال البائع بالبنك فتخصم من رصيدك وتضاف إلى رصيده ويقوم بها الحاسب الآلى بصورة أوتوماتيكية وسريعة ودقيقة. ولكن عليك الإنتباه دائما للرصيد إذا كان كافيا أم لا حتى لا تقع فى الحرج.

الشراء بطريقة الحجز وهو مألوف بأننا ندفع جزء من قيمة المبلغ الإجمالى على سبيل حجز السلعة ويقوم التاجر بحجزها لإسمك لفترة ما ثم بعد ذلك إذا قمت بشراء السلعة ما عليك إلا دفع الباقى. أما فى حالة تغيير الرأى فإنك غالبا ما تخسر جزءاً من هذا المبلغ لأنك قد تضيع على التاجر فرصة بيعه. وعلى أى حال فهذه طريقة لا بأس بها لأنها تعطى فرصة للتفكير والبحث أكثر كما أنها هناك طريقة الدفع بالتقسيط.

طريقة الدفع بالتقسيط وهى معروفة وعلى الرغم من أنها تجعلك تدفع أكثر من ثمن الكساء الأصلى إلا أنها قد تنقذك من فارق عدم توافر الأموال اللازمة لشراء إحتياجاتك.

مميزات التقسيط

١- الدفع مؤجل والحصول على البضاعة فورى.

٢- لا نضطر لحمل النقود.

٣- يمكن كتابة شيك واحد فقط يغطى مشتروات كثيرة.

٤- طريقة أسهل فى حالة إرجاع البضاعة.

٥- يمكن إعطائك نسبة معتدلة أذا دفعت الأقساط فى موعدها.

٦- تذكرك بالمشتروات والوضع المالى الشهرى.

عيوب التقسيط

١- تحتاج لنوعية محددة من المحلات.

٢- يمكن أن تجعلك تشترى أكثر مما تحتاج وفوق إستطاعتك.

٣- أغلى من الشراء الفورى.

٤- يزيد نسبة القسط إذا لم يدفع فى الميعاد.

٥- قد تضع حد أقصى لمشترواتك.

الفصل الثامن

الملابس الملائمة لك

لكى تكون فى صورة لائقة فإن ملابسك يجب أن تكون مريحة ونظيفة ومرتبة حتى وإن كانت موضتها قديمة. ولكن كيف تكون الملابس مناسبة ؟؟

تعتمد لياقة الملابس على عدة عناصر:

١- ملائمة لنظام حياتك.

٢- تتمشى مع احتياجات المناخ فى منطقتك.

٣- تتمشى مع المستوى الاجتماعى والبيئى.

نظـــام الحيـــاة Your life style

نظام الحياة مجموعة من الأنشطة التى يقوم بها الفرد والأماكن التى يذهب إليها وهو يتأثر بالوظيفة والرياضة والدخل والمكانة فى المجتمع.

لو أنك تمارس رياضة جديدة أو تبدأ عمل جديد أو تتحمل مسئولية إجتماعية جديدة فإن ملابسك سوف تتغير بناء على هذا فيجب أن يتناسب كساءك مع الأنشطة التى تقوم بها لكى تقيم نظام حياتك والروتين اليومى لمدة لا تتجاوز الأسبوعين يجب أن يتضمن هذا التقييم الهوايات والرياضة والمناسبات التى تحضرها والأحداث اليومية الروتينية.

، ما هى الأنشطة التى تمارسها؟، ما الذى ترتديه فى هذه الأنشطة؟ ،

رياضة – قراءة – مشاهدة تليفزيون – الذهاب فى رحلات خلوية. حاول أن تسجل قائمة للأنشطة التى تقوم بها.

حاول التعرف على نوعية الملابس المناسبة للنشاط الممارس. حاول أن تترك لمشاعرك حرية اختيار ما ترتدى ولاحظ كيف يرتدى الآخرون فى المناسبات المختلفة. ما نوع الملابس التى تحتاجها للقيام بعمل معين هل هذا الزى مناسب لمكان خاص تحضره؟ ما الملابس التى تكون ذات فرض مزدوج تستعمل فى أكثر من مناسبة ولحسن الحظ توجد ملابس كثيرة تكون صالحة لأكثر من مناسبة فى زمن واحد.

كثير من الألعاب الرياضية تستلزم ملابس خاصة بمعنى أن الملابس الرياضية لا تصلح إلا لغرض واحد هو الرياضة. وربما تكون فى حاجة إلى رداء خاص يمدك بالحماية والأمان وفى نفس الوقت يشعرك بالراحة والحرية فى الحركة.

إن عملية الإرتداء بلياقة فى العمل يعنى الإرتداء بالصورة الصحيحة التى تساعدك على اتمام هذا العمل وهذا يعنى أن الملابس القوية التحمل والعملية تستخدم فى الأعمال الصعبة والمرهقة.

إن الزى الرسمى ضرورياً للذين يقومون بواجبات رسمية أو لممثلى الشركات. ويجب أن تتمشى ملابسك مع المستوى الإجتماعى الذى تعيش فيه إن المظهر المناسب يجبر الآخرين على معاملتك باحترام وهذا بالطبع يرفع من مكانتك الإجتماعية ويزيد من نجاحك. وإذا كانت صورتك التى تظهر بها فى العمل قوية فإن هذا سينعكس بالطبع على معاملة الناس لك.

احتياجات المناخ Your climate

الأحوال الجوية المختلفة تخلق احتياجات ملبسية مختلفة. فالملابس فى كل من الصيف والشتاء تختلف من حيث ألوان الثياب والحياكة، فالملابس يجب أن تكون ذات ألوان باردة فى الجو الحار وساخنة لتمدك بالدفء فى الجو البارد.

فاختلاف الملابس فى كل من الصيف والشتاء يؤدى إلى اختلاف محتويات دولاب الملابس ولكى تحتفظ بالدفء فى اجواء باردة فإن جسمك لابد أن يغطى بأكثر من طبقة من الملابس لذلك فلابد من تشكيل تلك الطبقات بطريقة مناسبة حتى تظهر فى أفضل صورة.

الأقمشة المستعملة فى الملابس يجب أن تتناسب مع المناخ السائد ويجب أن تتجنب فى اختيارك للملابس الاتساع الزائد جداً أو شديدة الضيق. فى المناخ الحار يفضل الملابس القطنية لأنها أفضل اختيار وعندما تكون الحاجة إلى الحماية من المطر والبرد فإنك يجب أن تقتنى الملابس التى تقى رأسك ويدك وقدميك وبالطبع يجب أن تكسبك الدفء وتقاوم البلل من المطر، ففى الجو البارد يحتاج الفرد دائما إلى الملابس الطويلة فهناك فى الشمال حيث المناخ القارس نجد أن سكان هذه المناطق يرتدون الملابس الثقيلة التى تساعدهم على تحمل درجات الحرارة المنخفضة ومنها البلاطى - الأحذية الطويلة - الجوارب والقفازات.

الأشخاص الذين يعيشون فى منطقة جغرافية يمر بها أكثر من فصل فى السنة يحتاجون فى دولاب ملابسهم لأكثر من نوع من الملابس. أما المناخ المعتدل حيث درجات الحرارة معتدلة تكون احتياجات الأشخاص من الملابس أقل وأسهل.

المستوى الإجتماعى والبيئى Community standards

المستوى الإجتماعى الذى يعيش فيه الفرد يؤثر على نوعية الملابس التى يرتديها فهناك مستويات مختلفة تؤثر على طريقة ارتداء الملابس وهى تختلف فى البلد الواحد وربما فى العالم كله.

فى المناطق الريفية والمدن الصغيرة عادة يفضلون المحافظة على القديم

عكس الذين يعيشون فى المدن الكبيرة ومن هنا يمكن القول أن الأناقة فى المظهر تختلف من مكان إلى آخر مع أن النشاط قد يكون واحد. عندما تفقد الأناقة فى مظهرك فإن هذا يسبب فجوة بينك وبين الآخرين، فعلى سبيل المثال فالزى المناسب فى فترة العمل يكون الفستان البسيط أو البلوزة والجونلة والبنطلون والقميص وهى من أفضل الملابس التى يرتديها الفرد، ولكنك إذا كنت ذاهباً إلى حفلة عامة فإن ارتداءك للبنطلون الجينز أو الجيب أو البلوزة سيسبب لك كثيراً من الحرج فيجب أن تعلم أن الملابس المقبولة من اصدقائك وزملائك فى العمل. وزملاء الدراسة هى الرداء السليم أو المناسب لك، ويجب أن تكون ملابسك مناسبة ومريحة للزمان وللمجتمع الذى تعيش فيه وربما تكون حديثة ومبتكرة ولكنها لا تحوذ اعجاب الآخرين لأنها لا تتفق مع شخصيتك أو لا تتفق مع المكان والزمان الذى ترتديه فيها.

فوائد التخطيط الجيد لدولاب الملابس

The benefit of a well planned wordrobe

إن دولاب ملابسك لابد أن يحتوى على جميع الملابس التى تحتاجها على مدار العام، فالتخطيط الجيد لدولاب ملابسك يجعل لديك كثير من الملابس الملائمة التى تتمشى مع نظام حياتك وبيئتك والمستوى الاجتماعى الذى تعيش فيه، ربما يكون لديك كثير من الملابس. ولكن هل سألت نفسك ولو لمرة هل هذه الملابس مناسبة لك؟؟ وهل تتناسب مع نظام حياتك؟؟ هل تحتاج إلى تغيير ؟؟ هل عادة ما تقول أنا لا أملك شيئاً ارتديه حتى ولو كان دولاب ملابسك ملئ بأنواع مختلفة من الملابس – فالتخطيط السليم يمكنك من الحصول على دولاب ملابس جيد ومتكامل.

وضع خطة لدولاب ملابسك

You can project your best self - image

بالتخطيط الجيد لدولاب ملابسك تبدو فى أحسن حالاتك وتشعر بالراحة التامة فأنت تملك الملابس التى تناسب شكل جسمك وشخصيتك ونظام حياتك فالتخطيط الجيد لدولاب الملابس يبعد عنك الشعور بالاحباط تجاه هذه الملابس، والتخطيط الجيد لدولاب الملابس يساعدك على الشعور بالراحة والثقة.

الدولاب النموذجى هو ذلك الذى يجعلك ترتدى ملابسك بسهولة ويسر وتنتبه لأمور أكثر أهمية عندما تشعر أنك حسن المظهر فإن هذا يعطيك شعور بالراحة والأمان والجاذبية. أنك متأكد أن الانطباع الأول الذى تضعه هو أفضل ما يكون وبعد ذلك تتاح لك الفرصة للتركيز على نشاطك أو وظيفتك ويمكن أن تحول اهتمامك نحو الآخرين، وعندما تخطط دولاب ملابسك حاول اختيار التنوع الصحيح بما يوافق شخصيتك واتزانك؟

ففى كثير من الأحيان تكون ملابسك هى المعبر عن شخصيتك لذلك استخدم ملابسك لتخبر الآخرين من أنت وبماذا تشعر، استخدم ملابسك لتقديم شخصيتك للآخرين واجعل ملابسك مناسبة للموضة الحالية لكى تسد احتياجاتك من الملابس .

يجب أن تتمتع بارتداء ملابسك التى هى فى دولابك ويجب أن تدرك أن الرضى الشخصى يكتسب من التخطيط الجيد.

امكانية توفيـــر النقـــود You can sav money

التخطيط الجيد الحذر العاقل يساعدك على تجنب الأخطاء فى اختيار دولاب ملابسك، فمن الأفضل أن تخطط لدولاب صغير بشكل جيد فى اختياره

عن آخر كبير الحجم اسأت اختياره، ان امتلاكك لكثير من الملابس يجعلك فى حيرة فى معظم الأحيان، فملابسك يجب أن تكون منسقة جيداً ومناسبة للمستوى الاقتصادى وليس من الضرورى أن تشترى ملابس جديدة كل موسم لكى تبدو فى مظهر جيد، فالتخطيط الجيد لدولاب ملابسك يساعدك على مواجهة التغيرات التى تجد فى الموضة ودولاب ملابسك يجب أن يبدل بصورة منتظمة وببطء، وأن تهتم به وتغير ما تراه واجب التغير فى الوقت المناسب وبالتخطيط الجيد يمكنك أن تشبع احتياجاتك، وبإمكانك أن تجعل دولاب ملابسك حديث دائما وبأقل تكلفة ممكنة.

اكتساب المرونـــة You can gain flexibility

شراء وتكوين الملابس المتناسقة يعتمد بصفة خاصة على احتياجاتك بعد ذلك يمكنك جمع اعداد قليلة من الملابس بطرق مختلفة لكى تكون مجموعة من ملابس خارجية مناسبة وتصبح جميع محتويات دولاب ملابسك متناسقة مع التركيز على نوعية الملابس التى تبدو متناسقة مع الوانك المفضلة ثم ابدأ فى التخطيط لدولاب ملابسك على أساس هذه الألوان، ويمكن أن تكون حمراء سوداء ... إلخ، وعلى ذلك ستكون ملابسك ملائمة وأكثر استخداماً من ذى قبل وستكون أكثر تناسقاً وجمالاً وأيضاً تكون قادراً على ارتداء نفس الملابس فى أكثر من مناسبة بطرق مختلفة نتيجة التخطيط الجيد لدولاب ملابسك.

التمتع بالملابس المختارة

Enjoy the appard you choose

اعرف دائماً أن الموضة تقدم كل يوم شئ جديد وأنك لن تتوقف عن اختيار ملابسك وفقاً لهذه الموضة، كثيراً من الناس يختارون ما يحبوا أن يرتدوا من الملابس على الرغم من أن هذا الاختيار قد لا يتمشى مع خطوط الموضة

الحالية ولكى تشعر الإنسان بالراحة عند الارتداء.

توجد كثيراً من الموضات المختلفة التى يمكن لكل فرد منا أن يختار ما يناسبه منها وهذا ما يسمى بالحرية الشخصية فإن القرار الأخير يكون شخصى، ويبنى على شخصية الفرد وذوقه وإحتياجاته وبالطبع فإن أذواق الموضة تتغير مع تغير العمل والسن، فملابس الناضج تختلف اختلافاً تاماً عن ملابس الشاب الصغير ويجب الاقتصاد فى اختيار دولاب ملابسك إن أسلوبك الشخصى عادة هو الذى يحدد من تكون وكيف تفكر ومن الواجب المحافظة على مظهرك دائماً.

إن التخطيط الجيد لدولاب ملابسك يساعدك على تغيير ملابسك طبقاً للمناسبات المختلفة، بالإضافة إلى أن التعبير عن شخصك للآخرين يتأثر بدولاب ملابسك. وبما تشعر به نحو نفسك، فإن شعورك بأنك أنيق وجذاب يعطيك احساساً بالثقة بنفسك وبقدراتك ينتج عن ذلك أنه يمكنك أن تخصص وقتك وجهدك لتشارك الآخرين اهتمامهم ونشاطهم، فعندما تبدو أنيق فإنك تشعر بهذه الأناقة، وعندما يحتوى دولابك على الملابس التى تفضل ارتدائها وتشعر فيها بالجاذبية والراحة فتكون هذه الملابس رسالة تعلن عن وجود شخص جذاب وأنيق وقادر على أى عمل يطلب منه.

اختيار الملابس الملائمة لاخفاء العيوب الجسمية :

ان قضية اختيار الملابس التى تناسب كل من الرجل أو المرأة تبدو أمراً بالغ التعقيد، ولكى نساعدك على اختيار وتصميم الملابس المناسبة لجسدك من جميع النواحى لكى تظهر فى غاية الأناقة والجمال والجاذبية فهناك ثلاث أسس نود أن نطلعك عليها لأنها تؤثر بصورة مباشرة على مظهرك :

١- عليك أن تشعر دائماً بأنك أكثر جاذبية وأناقة

٢- أن ترتدى ملابسك بكل بساطة وراحة

٣- أن لايكون لديك أى شعور بالقلق من ناحية تناسب الزى مع شخصيتك.

كما أن عليك أن تتذكر دائماً بأنه لاتوجد أية فواصل بين الجمال والاناقة والصحة والجسم والثياب لأن أساس هذه الأشياء كلها هو أنت . أن كل شئ يتوقف على نظرتك وشعورك تجاه نفسك بصورة اجمالية وأن تباشر بتحليل كامل لجسدك.

إن خير طريقة تساعدك على القيام بهذا التحليل هو أن تقف أمام مرآة ثلاثية الجوانب وتمعن النظر فى كل تفاصيل جسدك وتوجه لنفسك الأسئلة التالية :

١- هل ساقاك طويلان أم قصيران ؟ وهل فخذاك وباطن ساقيك ثقيلان ؟

٢- هل لديك معدة (بطن) غير منبسطة ؟ لاتغالط نفسك

٣- هل افخاذك عريضة ؟

٤- هل خصرك عريض أم قصير أم طويل ؟

٥- هل كتفاك مائلان أم عريضان جداً أم ضيقان جداً ؟

٦- هل صدرك كبير أم منبسط ؟

٧- هل رقبتك قصيرة ؟ وهل ذقنك مزدوجة ؟

٨- هل بشرتك وردية مثل الكريم ؟ وهل هى شاحبة أم قاتمة ؟

٩- هل وزنك مفرط ؟

تذكر بأن هذا هو كله إطراء وليس اتهام ، لأنك بعلمك لهذا تواجه الحقيقة لكى تتعرف على نفسك لكى تختار الملابس التى تناسبك وتناسب جسدك . فإذا قررت التخفيف من وزنك أو البدء فى اجراء بعض التمارين الرياضية فلا يسعنا

إلا أن نقول لك، أنك صاحب ارادة قوية .

أما الخطوة التحليلية الثانية فيجب أن تكون لخزانة ملابسك لمعرفة احتياجاتك وكيف تمضى أوقاتك وأين ؟

١- هل تعمل ؟

٢- هل تخرج كثيراً وأين ؟ رحلات - زيارات أم فى النادى ؟

٣- هل لديك اجتماعات خيرية أو اجتماعات عمل أو مؤتمرات أو حفلات غداء أو عشاء ؟

٤- ما هى متطلبات عمل شريك حياتك ؟ هل تضطروا الى السفر لحضور بعض المؤتمرات أو للمرافقه فى حفلات الغداء أو العشاء التى تنتج عن مثل هذه المؤتمرات ؟

٥- هل تعيش فى المدينة وتتردّد كثيراً على المطاعم أم تعيش فى الريف ؟

٦- هل تسافر كثيراً الى المصايف أو المدن الكبيرة ؟ فى هذه الحالة أنت بحاجة الى ثياب سهلة الارتداء والخلع

٧- هل تعيش فى مناخ دافئ أم بارد أم متقّلب ؟ عليك فى هذه الحالة اختيار الملابس التى تتناسب مع الطقس .

٨- أخيراً عليك أن تسأل نفسك : ماهو الذى يشعرك انك الافضل ؟ أن كلمة ، أفضل، تعنى الأكثر راحة والأكثر جاذبية . هل هى الجونلة أو البنطلون أم البدله أو القميص والبنطلون ؟ وما هى الألوان المناسبة ؟ أن سر اللبس الجيد يتوقف على الطريقة المحببة لك. فى هذا الجزء نعطيك مفتاح لاختيار الأفضل لجسمك وبشرتك وحياتك .

الخداع البصرى واخفاء العيوب الجسميه :-

النسبة المثالية تعنى المنظر النحيف الطويل فكيف يمكنك الحصول عليه ؟ أن ذلك يحتاج الى نوع من الخداع البصرى .

القاعدة الأساسية :

الألوان الغامقة تجعل مظهرك يبدو نحيفاً وطويلاً بينما الألوان الفاتحة والبراقة تجعله يميل الى الضخامة وزيادة الوزن .

* لكى يبدو مظهرك أطول ، ارتدى لوناً واحداً من الرأس الى أخمص القدمين
* وفق بين القسم العلوى والسفلى فمثلاً البلوزة أو القميص الصوف الرمادى والبنطلون الرمادى يجعلان شكلك يبدو أطول مما لوكانت البلوزة أو القميص زرقاء والبنطلون رمادى .
* عند ارتدائك للجونله أو البنطلون أجعل لون الجوارب يتوافق مع لون الحذاء وليس مع لون الجزء السفلى لأن ذلك يوهم بأن ساقيك أطول .
* أن ارتداء الجاكيت أو الجونلة أو البنطلون الرقيقة أفضل من الممتلئة أو الصلبه، وتجنب فتحه الرقبه الكبيرة فوق الكتفين العريضين واختار البنطلون الضيق بدلاً من العريض والجونله ذات الاتساع القليل .
* تذكر بأن الثياب الرقيقة لاتعنى المشدودة بل تلك التى تضم الجسم بسهولة وبدون شد أى تأخذ أبعاد الجسم دون ضغط.

كلما كانت الثيابِ من الجيرسيه أو الصوف الناعم كلما زادتك لياقة بعكس قماش الصوف (التْوِيد) الصلب .

* كلما كانت الالوان أغمق كلما زاد الإيهام عامودياً

* أن قطعة صغيرة من بطانة الكتف ترفع من نسبتك وتجعلك تبدوا أطول !

* تذكر بأن إطالة أو تقصير الثياب العليا بالنسبه للسفلى ولو حتى بسنتمتر واحد يمكن أن تؤدى الى فارق كبير فى نسبتك الصحيحة .

الملابس الملائمة للمرأة :

من أجل مظهر أطول وارفع ، ابتدئى من القمة لإطالة العنق .

* حافظى على طول الشعر بعيداً تماماً عن الكتفين ، فلا شئ يجذب النظر الى الأسفل أكثر من الشعر الطويل جداً !

* البسي ديكولتيه مفتوحة على القمصان ، فالخدعة هى كلما انخفض خط العنق كلما كان أفضل ! أى فى V أو بيضاوية أو أى شكل يكشف عن البشرة ، فالديكولتيه التى تقفل تخنقك . تجنبى استعمال الإشارب أو الفراء السميك . ولاظهار مزيد من البشرة حاولى سحب غطاء الرأس (الطرحه) الى جانب واحد واشبكيها بدبوس أو بروش.

إذا كان ثدياك كبيران :

* ارتدى أفضل حمالة صدر ممكنة .

* ارتدى ثياباً غامقة فى الكورساج متناسقة لإيهام العين .

* ابتعدى عن الثياب العليا المتهدلة كثيراً والمعقدة والجيوب فوق الصدر وما أشبه. أن النقطة الهامة هنا هى ابعاد النظر عن منطقة الثديين . استعملى دائماً أزراراً صغيرة مخفية ، فى المرد الداخلى ،.

* تجنبى ارتداء الجاكيت أو المعطف المزدوج الصدر ، الكروازيه ، .

* ابتعدى عن استعمال الشال أو الإشارب على الأماكن التى لاتحتاج الى تضخيم .



ملابس تناسب ذوى الثدى الكبير

* تجنبى الألبسة المخططة خاصة ذات الخطوط العريضة الأفقية .

ولخداع البصر

- ارتدى بلوفر من الصوف (سويتر) أو بلوزة أو ثوباً بديكولتيه مفتوحة فإن أضيق فتحة تولد خطاً عامودياً وتعطى إيهاماً بخط طويل .
- لاترتدى البلوزه من الداخل حتى لا تحدد خط الوسط فيحدث الفارق بين دوران الوسط ودوران الصدر
- ارتدى جاكيت واسع أو بلوزة واسعه طويلة

إذا كان كتفاك منحدرين أو ضيّقين كثيراً

لخداع البصر يفضل بطانة كتف خفيفة « أوبليت» النماذج الأفقية مناسبه لهذا النمط لأنها تعطى إيهاماً بالعرض !

تجنبى الاكمام المتهدلة لأنها تجرّ خط الكتف الى أسفل .

* يفضل الاكمام التركيب على أن تبعدى خط الكتف على الخارج
* الجيوب على الصدر تساعدك، فاعملى ثنيات على البلوز والجاكيت لأن الخط الأفقى هو ما تحتاجين إليه .
* تجنبى الاكمام الرجلان والكيمونو لانها تزيد من انحدار الكتف

إذا كان خصرك قصيراً

* ابتعدى عن الحزام ذو اللون المتناقض ، أو استعمال الأحزمة الضيقة .
* ابتعدى عن تحديد مكان الخصر



ملابس تخص انحدار الكتفين

لخداع البصر :

* ارتدى الملابس ذات الوسط الساقط (تاى باس) لتزيدى من طول الوسط

* اسقطى الحزام أدنى من الخصر بقليل لاعطاء احساس بمزيد من الطول .

* ارتدى البلوزة خارج الجونلة بحيث يصل طولها الى أول الفخد

* ان ارتداء البلوفر فوق الجونله أو البنطلون هو الأفضل لأنه لايحدّد الخصر . تأكدى بألا يكون طويلاً جداً وبأن يكون على مقربة من عظمة الورك لاعطاء حداً أقصى من الطول .

* إياك وارتداء أحزمة الخصر العريضة بل حافظى على الحزام المتسع الساقط قدر الامكان .

أخفضى الخصر بالجونلة أو البنطلون لأن ذلك يعطى إيهاماً بالطول .

إذا كان كتفاك عريضين جداً

* انزعى بطانتى الكتفين من كل ثيابك ، الاوبلت،

* لاتفردى الطرحه على كل الكتف بل على جزء منها

يجب تحريك خط الكتف مع الكم عن طريق نقلها باتجاه العنق بحوالى ٣ ملم فهذا يعطى إيهاماً بكتف أضيف .

* الأكمام الواسعة المتهدّلة تبعد النظر عن عرض الكتف .

* تجنّبى كل الخطوط الأفقية عند الكتفين مثل الخياطة البارزه والنماذج الأفقية والتنيات .. الخ .

* تجنبى فتحات العنق على شكل قارب فهى تشكل خطاً أفقياً عريضاً بالنسبة إليك وبالتالى تزيد من عرض الاكتاف



ملابس تخص عرض الأكتاف

* يفضل استخدام ديكولتيه على شكل V أو U

إذا كان لك معدة (بطن)

* تجنبى الأشياء التى تظهر فى وسط المعدة البارزة !

أن جونله ذات ثنيات رقيقة على الجانبى من الامام تساعد على اخفاء بروز المعدة . فى هذه الحالة اعملى جيوباً جانبية خاصة إذا كنت تستعملين هذه الجيوب لأنها تبعد العين عن المكان الضخم . أن ثنيات البنطلون تخفى أيضاً إذا لم يكن البنطلون ضيقاً جداً . فهى أيضاً تبعد النظر وتخفى البروز .

* حافظى على استعمال الأحزمة الرفيعه وغير المشدودة ! والتى تتوافق مع الأسفل وبدون أية شرائح فى الوسط للفت النظر الى المعدة.

* ابتعدى عن استعمال النماذج الأفقية والجيوب الكبيرة والجونلة ذات الأزرار الأمامية والتنيات الوسطى لأنها تشير الى المكان غير المرغوب !

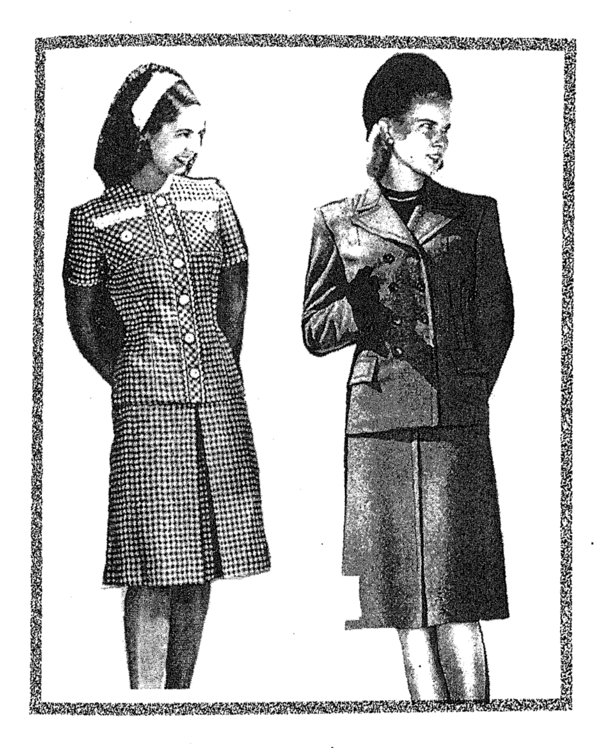
* ارتدى ثياباً علوية وسفلية تتوافق بلون واحد للتأكيد على خط عامودى طويل دون لفت النظر الى أية بقعة .

فخذان كبيران

* إياك وارتداء الجونله أو البنطلون الكثيرة الثنايات لأنهما يعطيان تأكيداً أفقياً حيث لا تدعو الحاجة.

* إياك واللون الواحد فى الأعلى ولون آخر مخالف فى الأسفل . ارتدى قطعاً متوافقة الألوان والمحافظة على خط واحد طويل يعنى عدم لفت النظر حيث لاترغبين، أى النظر الى الخلف .

* ابتعدى عن الثياب المقلمة والنماذج الأفقية .



ملابس تلائم أصحاب البطن البارزة



* ابتعدى عن التنيات الكثيرة ، الثباتات أو التطريز ، والدرزات الخلفية ، والجيوب الخلفية (الجينز !) لأنها كلها تجذب النظر كالسهم .

* ارتدى الجونلة الضيقة الناعمة ذات التنيات الخفيفة واتركيها غير مشدودة. الخدعة هنا هى فى ارتداء ثياب رخوة قليلاً على الجنب لأن الجونله أو الثوب الضيق يقيدانك ويضخّمانك .

* لا ترتدى شيئاً يتوقف عند الخصر أو فوق الوركين مباشرة لأن ذلك يصبح مثل سهم يشير الى الوركين ، فالبلوفر المهفهف الذى يغطى الوركين ويتوافقان مع الجونله أو البنطلون هما الأفضل .

* لا تشدّى الخصر ! ابتعدى عن الأحزمة العريضة والأحزمة ذات الألوان المتناقضة لأنها تقسم جسدك الى قسمين .

* تفحّصى بعناية منظرك من الخلف وتأكدى بأن الجونلة والبنطلون ملائمان تماماً ولا يكشفان عما تحتهما .

* ابتعدى عن الجونلة والبنطلون المصنوعين من الأقمشة الضخمة لأنها تضيف وزناً حيث لا ترغبين !

* الألوان الداكنة تُنَحِّف والبرّاقة أو الشاحبة تُضخِّم .

* لا يفضل ارتداء الفساتين الضيقة حيث أنها تزيد حجم الفخذ

الساق القصيرة

كلّما بدت ساقاك طويلتان، كلما بدا شكلك أنحف .

* لاتضيقى البنطلون مهما كانت الموضة لأن الضيق يقصّر الساقين .

* دعى الجونلة تصل الى ما تحت الركبة بحوالى ٤ سم لا أكثر، أى لغاية

المنطقه التى يبدأ فيها باطن الساق بالانحناء، لان الجونلة القصيرة تجعل الساقين يبدوان أقصر.

* ابتكرى إيهاماً من خط واحد طويل والبسى حذاء نحيفاً ورقيقاً قدر الامكان.

* وفِّقى دائماً بين الجوارب والحذاء والجونلة أو البنطلون كيلا تحدثى شرخاً فى الخط. وبذلك تجعلى النظر ينساب فى ايقاعية محببه

* إذا كان ارتفاع كعبى الحذاء ٥ سم أو ٧ سم فهذا جميل لأنهما إذا كانا أعلى من ذلك فإن هذا يؤدى إلى تقلص عضلات باطن الساق ويجعلاك تظهرين وكأنك تمشين على أرجل خشبية أى يزيد من قصر الساق.



ملابس تناسب الساق القصير

* تجنبى ارتداء الجونلة والبنطلون اللذان ينتهيان بأى نوع من التشذيب الذى يلفت النظر الى الساق مثل أزهار كبيرة أو حواشى متناقضة الألوان ... الخ .

* تجنبى الجوارب السميكة واستعملى النماذج العامودية الرقيقة التى تتوافق مع الحذاء وللجونلة لأنها الأفضل وتلفت النظر الى خط عمودى طويل للساق .

* كلما كانت ساق البنطلون أنحف كلما كان ذلك أفضل .

الجاكيت الذى يتوقف بين عظمة الورك وأعلى فخذ الساق يعطى شعوراً بمزيد من الطول للساق . تجنبى ارتداء جاكيت يكون منخفضاً جداً على الفخذ ووفقى دائماً بين لون الجاكيت ولون ماتحتها .

لإطالة الساق :

الجونلة المشقوقة من الأمام أو ذات الأزرار الأمامية، كلاهما يكشفان عن جزء من الساق ويعطيان إيهاماً بالطول .

* المعطف والجاكيت الضيقة فى الذيل والتى تنعطف قليلاً فوق الخصر تولّد شعوراً بسيقان أطول .

* المعاطف التى تشكل ثلاثة أرباع الطول هى عظيمة لأنها تجعل الساقين يبدوان أطول شرط أن تكون الجاكيت متوافقة مع الجونلة من حيث اللون . المعاطف الـ ٧ / ٨ فوق البنطلون هى كاملة على أن تكون متوافقة مع البنطلون من حيث اللون .

إذا كان وزنك زائداً

* إياك أن ترتدى شيئاً مشدوداً جداً . يجب أن تكون الثياب بدون شد ورقيقة وناعمة بحيث تسمح بالحركة مثل الجيرسية والصوف الناعم والقطن والحرير والجابردين. ابتعدى عن الأقمشة الصلبة السميكة لأنها تزيد الإيهام



ملابس لأصحاب الوزن الزائد

بالضخامة .

* ارتدى بنطلوناً يرتاح على الخصر ويسقط مباشرة على رأس الحذاء بارتخاء.

* ارتدى جونلة مناسبة للجسم وفيها اتساع فوق الوركين وتسمح لك بالحركة بحرية .

* ضعى نصب عينيك بأن تكون كل الألوان متوافقة مع بعضها من الرأس الى أخمص القدمين بدون أى شرخ فى الخط ليبدو الشكل طويلاً ونحيفاً .

* الجونلة اللف السهلة التى لا تشدّ كثيراً على الخصر هى الأفضل !



ملابس تناسب الحجم الكبير

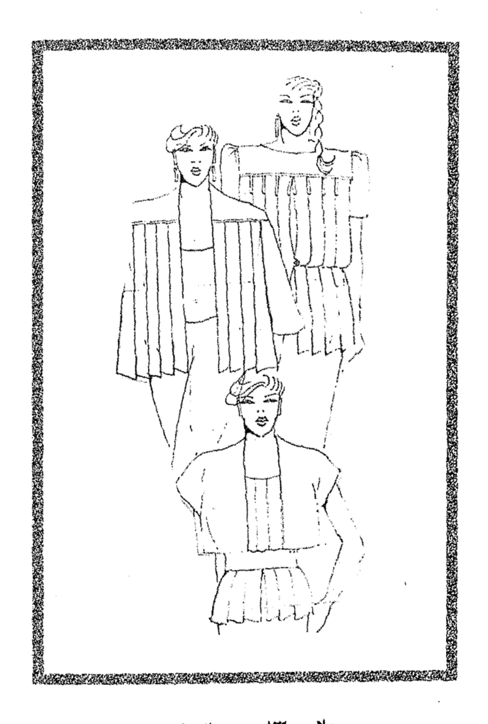
* ارتدى بلوزة ضيقة تسقط مباشرة فوق الوركين وتغطى الجذع فوق بنطلون أو جونلة بلون متوافق مع لون البلوزة .

* معطف ٧ / ٨ بدون حزام فوق بنطلون أو جونلة ضيقة من لون مناسب هما الأفضل، تأكدى بأن المعطف والجاكيت لايقيدان الذراعين والظهر والصدر.... الخ .

* الشكل المفضل هو جاكيت يصل الى أول الفخذ مع جونلة نحيفة من لون مناسب . الطقم الشانيل الكلاسيكى هو الأفضل من حيث الشكل والنسبة .

النمط الجسمى الطويل وشديد النحافة

- البعد عن الخطوط الطويلة ويختار الخط الافقى .
- يفضل عدم استخدام الحزام الرفيع
- يفضل أن تكون الكوله على شكل بيضاوى أو دائرى أو على شكل قلب . ويجب أن تبتعد عن الرقبة والوجهة
- تفضل الاكتاف العريضة .
- الاكمام ٣/٤ ، ٢/٣ حيث أن الاكمام الطويلة تزيد من الطول يفضل أن تكون الاكمام متسعه
- البعد عن اللون الواحد بحيث يتدخل لون يتناسق لايكون الجاكيت لون الجونلة
- استخدام حذاء مقفول وذات كعب قصير
- اختيار الاكسسوارات المتوسطة ويفضل الحلى التى تعطى دوران على الرقبة والابتعاد عن الاقراط المتدليه حيث أنها لاتتمشى مع الطول والنحافة .
- الحزام عريض وواسع .



ملابس تتناسب مع النمط الجسمى

الطويل وشديد النحافة

- تجنب الشكل المتكرر

- بالنسبة للمعاطف يجب أن تكون خفيفة لكى تصبح أكثر ملائمة وتبتعد عن الخطوط الرأسية

- يفضل الشعر متوسط الطول .

النمط الجسمى القصير الممتلئ

- يفضل استخدام البلوزة ذات الاتساع المناسب أى لابد أن نبتعد عن البلوزة الواسعة (الفضفاضة لأنها تزيد من الحجم . كذلك الابتعاد عن البلوزة الضيقة لأنها تحدد حجم الجسم وتظهر امتلاءة .

- يفضل أن تكون حردة الرقبة على شكل V اختيار الكولات والاكسسوارات والايشاريات التى تعطى تأثير طولى والابتعاد عن الخطوط التى يكون لها تأثير سلبى على العنق .

- خط الكتف يجب أن يرفع ويظهر بشكل مستقيم

- يجب اخفاء خط الصدر أى الابتعاد عن أى قصات تظهر مكان الصدر

- يفضل الاكمام ويدون أسورة

- يفضل الجونلة البسيطة ومتزنة الاتساع حتى تخفى خط الاستدارة عند منطقة أكبر حجم

- يجب تجنب الجاكيتات القصيرة

- الملابس ذات اللون الواحد هى الأفضل يفضل الالوان المتوسطه (الرمادى) والالوان الخفيفة غير اللامعة . يبعد تماما عن تضاد الالوان .

- الاقمشة الخفيفة الناعمة تقلل من حجم القوام



ملابس الجسم القصير الممتلئ



ملابس تناسب الجسم الطويل

- الاكسسوارات يجب أن تتميز بالبساطة يجب مراعاة عدم وضع الحزام حتى لايوضح قصرها ويعرضها ويزيد من امتلائها .

التصميمات للنمط الجسمى ذات الجناب الممتلئة

- يفضل استخدام البلوزة المنتفخه وعريضة الاكتاف ويجب تجنب لبس البلوزة الضيقة أو الملتصقة حتى لاتظهر الجناب كبيرة .
- يفضل استخدام الجونلة الطويلة حيث تعمل على اكساب منطقة الحوض الانسياب فى اتجاه الطول ويفضل ارتداء بلوزة خارجية طويلة .
- لايفضل استخدام الاحزمة والاكمام التى تنتهى عند خط الجنب لأنها تزيد من مساحة الخط الافقى .
- يفضل ارتداء البالطو الذى يتأرجح برشاقة على خط الاكتاف العريضة

- الزخرفة التى ترفع الاكتاف غالبا لها تأثير محبب

- يجب تجنب استخدام الملابس الضيقة والملاصقة للرقبة والاكتاف مثل ديكولتيه خط الرقبة والمزود بالشرائط الرفيعة .


بعض الحلى والمجوهرات

- الجاكيت له تأثير فى اخفاء الجناب العريضة
- يجب اختيار الاكسسوارات بعناية والحقيبة والقفازات يجب أن تكون غير واضحة وبعيدة عن تضاد الالوان .
- تجنب لبس الأحزمة العريضة
- يفضل استخدام الفستان الخالى من خط الوسط
- الثوب يجب أن يكون باهت لدرجة أن منحنى خط الجنب لايظهر واضحاً .
- تجنب الاقمشة الملتصقة أو الشفافة و الاقمشة ذات الالوان والتصميمات الغير واضحة .

النمط الجسمى ذات الأذرع غير المناسبة

- يفضل إرتداء الأكمام الفضفاضة بدلاً من الصبغة مثل أكمام الفيل وأكمام (دولمان) لأنها تعالج الأذرع الطويلة الرفيعة والنحيلة حتى تظهر أكثر استدارة
- من المناسب إرتداء اكمام طويلة وذلك حتى تعالج الأذرع القصيرة لكى تظهر طويلة
- يجب أن تحرص على إرتداء اكمام طويلة وفضفاضة قليلاً وذلك إذا كانت الأذرع قصيرة وممتلئة
- حتى لاتظهر اليد بمظهر اليد الطويل الرفيع ويجب عدم إرتداء الكم الطويل المنتهى باسورة ضيقة لأنها تغطى جزء من خلف اليد .
- تجنب استخدام الاقمشة الشفافة لأنها تظهر معالم الذراع بوضوح
- استعمال وسائد الاكتاف لإخفاء الحجم الطبيعى للذراع .



ملابس ذات الأذرع النحيفة

- لاخفاء الاذرع المترهلة عند الكوع يجب إطالة الكم .

النمط الجسمى الطويل والممتلئ

- البعد عن أى نقوش كبيرة والمنقط سواء صغيرة أو كبيرة لأنه يعطى إتساع للنظر .
- تجنب فتحة (V) وكولة كبيرة أو كولة صغيرة
- التركيز على الخطوط الطويلة وتجنب الألوان اللامعة .
- تجنب الشكل المتكرر وتجنب النسيج اللامع ذو الوبرة .
- الأكسسوارات ملائمة لحجم الجسم وتجنب الألوان الفاتحة اللامعة والبعد عن الأسورة والكشكشة الموجودة فوق الأسورة لايناسب حزام .
- الأكمام لاتكون واسعة ولاضيقة الكم $\frac{٢}{٣}$ أو $\frac{٣}{٤}$ تبعد عن الكسرات والأقمشة اللينة .

النمط الجسمى ذات الهانش البارز

- البعد عن الألوان الفاتحة واللامعه
- من الظاهر فى هذا الموديل أن نجد طول الجنب غير متناسب مع الأمام والخلف .
- التركيز على التصميم فى المنطقة العليا من الثوب
- بإتساع خط الجنب يمكن أن يخفض إلى الحد الأدنى لبروز الهانش
- ويجب تجنب إستعمال خطوط أفقية أو منحنيه والتى تبرز دائرية منطقة الهانش.
- يجب تجنب إرتداء الجونلة المستقيمة لأنها تكشف عن الخط الخارجى لدرجة الوضوح .



ملابس النمط الطويل الممتلئ

نصيحة :

بطانة (أبوليت) كتف صغيرة تلفت النظر وترفع قليلاً. والسحر فى البطانة الموضوعة جيداً تجعل الثياب معلقة بخط مستقيم بدون أن تتهاوى فوق الجسم .

إرشادات قبل الارتداء :

قبل الارتداء هناك مجموعة من الارشادات من أهمها :-

كيف تختارين اللون ؟

من المهم جداً معرفة الألوان التى تناسب لون بشرتك عند اختيارك للألوان. الألوان الرمادية تبدو جميلة على الملامح الوردية التى بلون الكريم. أما إذا كانت الملامح تميل الى الأصفر أو البنى فعائلة لونى البنى / البيج تكون أفضل . اللون الأزرق الكحلى يناسب معظم أنواع البشرة .

* وهناك ناحية أخرى تعادلها أهمية وهى أن تشعرى بأنك مرتاحة وجذابة بلونك الذى اخترته . يجب أن تكون المجموعة طبيعية .

ابحثى فى دولابك ما هى الألوان التى تلاحظين وجودها بكثرة ؟ إذا كان الجواب هو اللون الأحمر فإن عليك إعادة التفكير ! أن الألوان الكلاسيكية المحايدة هى مفتاح هيكل دولاب ملابسك لأنها مثل قماش الخيش بالنسبة للرسام لأن اللون الأحمر أو الأخضر لا يصلحان كقاعدة مثل الألوان المحايدة الكلاسيكية .

أذهبى الى محل الألبسة واختارى رفاً مليئاً بالبنطلونات أو البلوزات السويتر من كل الألوان . فإذا صرفت نقودك على لون محايد واحد فإن استثمارك سيكون صحيحاً . البعض يختزن الأسود والبعض الآخر يختزن الأزرق الكحلى دائماً والاخريات لا يهمهن اللون لكن بعضهن دائماً يفضلن البيج

!* إن أساس خزانة الملابس يعتمد على الألوان الثابتة فاختارى لوناً كلاسيكياً وتمسكى به .

الأشكال : الكلاسيكية هى الأفضل :

يجب أن تكون الأشكال بسيطة، صافية ونظيفة من الناحية الكلاسيكية ! تفاصيل بسيطة بدون افراط. اللبس يجب أن يكون مفرحاً وإلا فإن هناك خطأ ما

إذا كان أحد الأشكال يناسبك ويفرحك مثل بنطلون أو بلوزة أو سويتر وكان مناسباً كأساس فلا تترددى بالتمسك به . اشترى عدداً من الألوان المتوفرة من ذلك الشكل فلربما كان من النادر العثور عليه ثانية .

* إذا كنت بحاجة الى خزانة ملابس تغطى كل متغيرات الموسم ، فلتكن البداية بموسم الخريف / الشتاء لأن استثماراتك الرئيسية ستكون هنا حيث أن الأقمشة الشتوية هى الأغلى لذلك فإن ثياب هذا الموسم هى الأغلى .

التوليفات الجيدة تبين الانماط الملبسية

هناك بعض التوجيهات التى تكسب المرأة المظهر الجيد :

١- جاكيت تويد بنى + جونلة تويد بنى وهما ملائمان

أولاً : أضيفى إليهما بلوزة كريم ، مجوهرات ذهبية، شراب بنى وجوارب غامقة. هذا اللباس جيد للاجتماعات والمكاتب واجتماعات مجالس الإدارة والاجتماعات العملية. أضيفى إليها إيشارب من الكشمير أو معطفاً من الصوف بلون الشوكولاته . إذا كان الطقس بارداً.

٢- جاكيت تويد بنى + جونلة تويد بنى = ملائمان

ثانياً : أضيفى إليهما سويتر بيج وحزام جلد وجوارب لون بنى وسط مضلعة وحذاء بنى كعب قصير . أضيفى أيضاً شنطة كتف بنية وحلق تركواز

ودبوس ذهب فى ثنية الجاكيت وسوار تركواز . واعقدى شالاً من الكشمير البيج حول كتف الجاكيت أو اربطى إيشارباً تحت كولة الجاكيت . هذا اللباس يناسب المكتب أو لقضاء يوم عمل أو للاجتماعات .

٣- جاكيت تويد بنى + جونلة فانيلا رمادية + سويتر رمادية = ملائمة

استعملى نفس الاكسسوارات الواردة فى رقم (٢) وهو لباس مناسب للاجتماعات وللعمل .

٤- جاكيت ثويد بنى + بنطلون تويد بنى = طقم بنطلون

أضيفى إليهما سويتر بيج وحزام فستقى وحذاء بنطلون فستقى بكعب واربطى إيشارب مربع حرير خوخى فاتح حول العنق. وإذا كان الطقس بارداً البسى معطفاً للمطر بلون الشوكولاته أو شال كشمير بيج . ويمكنك إضافة مجوهرات ذهبية أو خشبية وشنطة كتف بنية . هذا الزى الكامل يناسب قضاء يوم فى العمل وفى الاجتماعات وهو مناسب للسفر .

٥- جاكيت تويد بنى + بنطلون غابردين غامق = مناسب للعمل

أضيفى إليهما قميص حرير كريم وسويتر صوف أسود فوق القميص وحزام جلد عرض بوصة واحدة وحذاء بنطلون بنى كعب عالى ومجوهرات خشبية وشنطة كتف جلد بنى . لربط كل هذه الأشياء مع بعضها أرمى شالاً من الصوف الأسود مع البنى والبيج فوق كتف واحد. هذا الزى يناسب الاجتماعات والمكتب .

٦- جاكيت تويد بنى + قميص حرير كريب دى شين بلون شوكولا الحليب = للنهار

الحزام جلد فستقى يضاف إليهم كولون غامق وجزمة جلد فستقى وشنطة

جلد بنية . اعقدى شالاً من حرير الكريب دى شين الكريم حول العنق وأضيفى مجوهرات ذهبية .

٧- نفس الجاكيت واللباس أعلاه :

أضيفى إليهم حذاء جلد بنى مع جوارب بلون متوافق . الزى والكولون والحذاء من نفس اللون . أضيفى أيضاً سويتر بيج بنيه ضيقة تحت الثوب واتركى الثوب مفتوحاً حتى الخصر وضعى حول الخصر حزاماً من الجلد . أضيفى مجوهرات ذهبية وارمى الجاكيت فوق الكتفين . هذا الزى سهل ومريح.

٨- جاكيت تويد بنى + بنطلون أو جونلة سوداء + سويتر سوداء

أضيفى إليهم حذاء بنى غامق ذو كعب وحقيبة بنى غامق وحلق واسوارة ذهبيين . وفى حال ارتداء جونلة وفقى بين لون الجوارب والحذاء.

٩- جاكيت فانيلا أزرق كحلى + بنطلون تويد بنى + سويتر سوداء .

أضيفى إليهم شال + حذاء بنى + مجوهرات .

١٠- جاكيت تويد بنى + سويتر حمراء + بنطلون غامق

مع حذاء بنى

١١- جاكيت فانيلا أزرق كحلى + قميص حرير كريم + بنطلون فانيلا رمادى

أضيفى إليهم اكسسوارات جلد بألوان متوافقة وشال صوف بنفسجى ومجوهرات ذهبية جميلة .

١٢- سويتر سوداء مغلق + جونلة سوداء

أضيفى إليهما معطف صوف لون شوكولا وشال كشمير أو جاكيت تويد بنى

وجوارب وحذاء بنيين وحزام بنى ومجوهرات ذهبية .

١٣- جونلة جيرسية بيج + سويتر بيج مغلق + سويتر بيج

أضيفى إليهم اكسسوارات جلدية بلون فستقى ومجوهرات .

١٤- قميص كريم تحت سويتر حمراء + بنطلون أسود + حذاء وحقيبه بنبين + شال أسود مطرز .

هذا زى مناسب فى النهار . أما فى المساء فصندل بنى بكعب عالى وجوارب تظهر أصابع القدمين وحقيبة بنى صغير وإيشارب حرير حمراء وأضيفى اليهم مجوهرات ذهبية .

١٥- سويتر تريكو أحمر + قميص كريم + جونله فانيلا رمادية .

أضيفى إليهم اكسسوارات جلدية وجوارب بألوان متوافقة وحقيبة بنى محروق ومجوهرات جميلة .

١٦- جاكيت ثويد بنى + بلوزة حمراء + بنطلون بنى غامق

أضيفى إليهم حزام جلد فستقى ومجوهرات ذهبية وحذاء فستقى .

١٧- جاكيت فانيلا أزرق كحلى + بلوزة كريم + جونلة تويد بنية

أضيفى إليهم جوارب وحذاء بنى متوافقين وحزام بنى له توكه ذهبية ومجوهرات ذهبية .

١٨- جاكيت تويد بيج + جونله سوداء سويتر أسود أو بلوزة سوداء .

أضيفى إليهم جوارب وحذاء بلون بنى فاتح ومجوهرات ذهبية .

١٩- سويتر أسود + بلوفر أسود بحردة رقبه ضيقه خنق + جونله جيرسيه بنى محروق .

أضيفى إليهم اكسسوارات جلدية بألوان متوافقة ومجوهرات ذهبية .

٢٠- جاكيت أزرق فاتح + سويتر أسود + بنطلون أسود

أضيفى إليهم اكسسوارات جلد سوداء ومجوهرات ذهبية وارمى شالاً فوق الكتف إذا كان الطقس بارداً.

٢١- سويتر رمادى + جونله رمادية + جاكيت تويد روز

أو معطف لون شوكولا فوق الكتفين وجوارب وحذاء بنيين ومجوهرات ذهبية .

٢٢- سويتر رمادى + بنطلون رمادى + بلوزة أزرق كحلى+ اكسسوارات جلدية لون فستقى .

٢٣- جونله سوداء + سويتر أسود.

أضيفى إليهما حزام جلد ضيق أسود بنى ببكلة ذهبية وحلق وعقد ذهبيان وحذاء أسود وجوارب سوداء . هذا الزى متناسق! أرمى شالاً على كتف واحد ذو لون بوردو أو أزرق كوبالت غامق . يمكنك أن تضيفى أيضاً حزام ذهبى ضيق مع حلق وعقد ذهبيان وصندل ساتان أسود .

٢٤- سويتر بيج + جونله بيج

أضيفى إليهما اكسسوارات جلد لون فستقى ومجوهرات ذهبية وشال بنفسجى عريض. وللمساء صندل بنى وحزام ذهبى ضيق ومزيد من المجوهرات .

٢٥- سويتر أسود + بنطلون أسود = للمساء

أضيفى إليهما سوار وحلق ذهبيان وصندل بنفسجى وشال صوف ناعم أو حرير لون بنفسجى .

٢٦- بلوزة حريرية زهر + بنطلون فانيلا رمادى

* أضيفى إليهما حزام وصندل ذهبيان وعقد كوارتز زهر وذهبى وسوار ذهبى. ارفعى شعرك الى الخلف واشبكى بالشريط او اشبكيها بتوكة الحزام . زى مسائى جميل للبيت.

طرق ارتداء الإيشارب Ways to Wear a Scart

يستخدم عادة الإيشارب لاخفاء بعض العيوب الجسميه وهناك طرق مختلفة لاستخدام الإيشارب من أهمها :-

* لربط الإيشارب حول العنق أو الخصر أطويه دائماً بطريقة الثلث ليصبح أقل ضخامة وليلف الجسم بطريقة أفضل .
* اعقدي الإيشارب تحت الكولة على طريقة الكشافة إذا كان عنقك قصيراً، لكن لا تعقديه هكذا إذا كان ثدياك كبيران لأن الإيشارب سيزيد من ضخامتها!
* إذا كنت ترتدين سويتر بكوله بّحار فخير طريقة لملئ خط العنق هي فى لف الإيشارب حول العنق على أن يكون لونه متجانساً مع ألوان ثيابك مثلاً سويتر وبنطلون كلاهما لون أزرق كحلي والحزام بني فيفضل أن يكون الإيشارب من الحرير بلون أزرق كحلى عبر خط أحمر رفيع . أو سويتر وبنطلون كلاهما بلون أزرق كحلي والحزام بني فيكون الإيشارب من الحرير بلون بوردو.

ولخداع البصر

حاولي شبك الإيشارب بدبوس جميل أو ضعي عقداً ذهبياً تحته بحيث يظهر القليل من الذهب عبر الإيشارب وخط العنق .

* مع التي شيرت لفي إيشارباً قصير من القطن عند العنق واشبكيه بدبوس جميل.



أنواع من الإيشارب

* فى المساء ارتدى بنطلون أسود من القطن مع تي شيرت أسود وإيشارب من القطن مشبوك بدبوس أحمر مع حزام ضيق وأضيفى صندلاً ذهبياً وحلقاً من الذهب .

* إذا كانت عنقك طويلة فمن المستحسن ارتداء إيشارب قطنى صغير مع ثوب . ابرمى الإيشارب بشدة ولفّيه حول عنقك واعقدى الإيشارب من الخلف وشعرك معقود مثل ذيل الحصان ! تأكدى بأن أطراف الإيشارب تكون قصيرة بعد العقدة وإلا فلفّيه مرة أخرى حول عنقك واعقديه من الأمام .

* وهناك طريقة أخرى وهى بدلاً من أن تعقدية ضعى طرفى الإيشارب فوق بعضهما وعدّلى الإيشارب بحيث يتدلى بنعومة وجمال فوق كتفيك . فى هذه الحالة يفضل الإيشارب من الشيفون أو القطن الرقيق جداً.

* لاضفاء مزيد من الرومانسية اشبكى زهرة فى العقدة أو دبوساً جميلاً خلال جزء من العقدة .

* على سبيل التغيير يمكنك استعمال الإيشارب عن طريق لفّه حول الخصر بدلاً من الحزام على أن يكون الإيشارب ذو خطوط ضيقة ملونة فيها لون واحد من نفس لون الفستان

* يمكنك استعمال الإيشارب بلفّه حول شعرك وعقده بطرق مختلفة تضفى مزيداً من الجمال لشعرك !

* لمزيد من الاناقة استعملى إيشاربين مربّعين بلونين مختلفين، أحمر وأسود على سبيل المثال ، قياس كل واحد منهما ٥٥ أو ٦٠ سم .

طرق مختلفه لربط الإشارب

أ- طريقة الفيونكات :

١- البداية سهلة ، ضع رباط العنق حول عنقك وتأكد أن أحد أطراف هذا الرباط

أطول من الطرف الآخر .

٢- لف الطرف الطويل فوق الطرف القصير ثم من تحته من خلال تكوين عقـدة .

٣- قم بثنى الطرف القصير على نفسه لتكوين قاعدة الفيونكة .

٤- التقط الطرف الطويل الحر من حيث تركته فى آخر الخطوة الثانيه ثم اسقطه على منتصف قاعدة الفيونكة التى كونتها من الطرف القصير بعد وضعها على مقدمه كول القميص .

٥- ثم اثنى الطرف الطويل حول نفسه لتكوين عقدة اخرى ضع هذه العقدة تحت وللخلف من رباط العنق - ثم حركها من خلال العقدة الاولى وتأكد من أن الجزء المفرود لأعلى .

٦- والآن اضبط رباط العنق عن طريق شد الفيونكة باحكام والان نهنئك فقد قمت بربط فيونكة عنق رائعة .

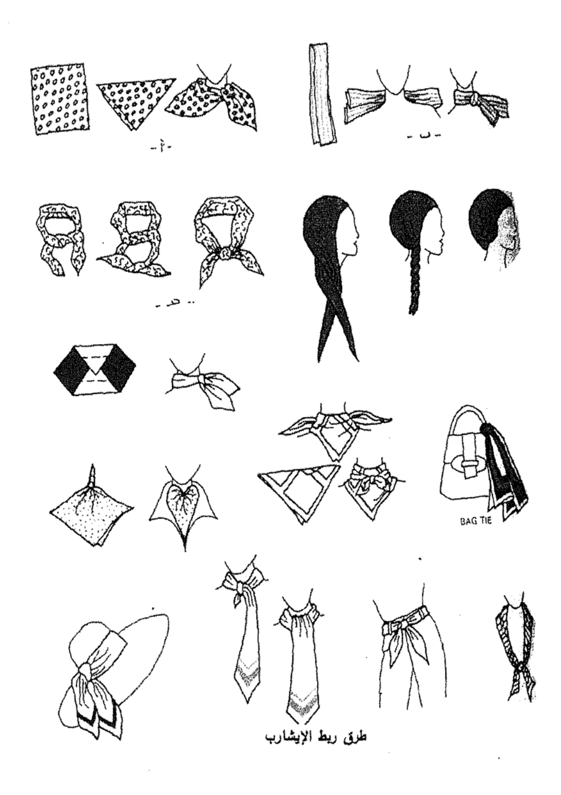
ب- طريقة الوند سور الكامل :

١- لف الطرف العريض من الكرافتة على أن يكون هو الطرف الأطول حول الطرف القصير لتكوين عقدة .

٢- حرك الطرف العريض الى الخلف من الطرف الرفيع .

٣- ثم حرك الطرف العريض مرة اخرى الى اعلى ثم للجانب من العقدة المتكونة سابقا لعمل عقدة محكمة على شكل حرف V

٤- ثم حرك الطرف العريض مرة أخرى حول مقدمة ربطة العنق ثم للخلف من خلال منتصف الربطة .



طرق ربط الإيشارب

٥- ادخل الطرف العريض من خلال العقدة فى مقدمة ربطة العنق .

٦- احكم الربطة وأظهر جمال هذه العقدة الكلاسيكية الرائعة.

جـ - طريقة نصف الوند سور :

١- لف الطرف العريض من الكرافتة على أن يكون هو الطرف الاطول حول الطرف القصير لتكوين عقدة .

٢- حرك الطرف العريض حول والى الخلف من الطرف

٣- ثم حرك الطرف العريض بعد ذلك حول مقدمه الربطة ليعبرها من الأمام ثم ندخله من خلال وتحت منتصف ربطة العنق .

٤- أستمر فى تحريك الطرف العريض لأسفل من خلال العقدة الخارجية فى الأمام.

٥- والأن شد الطرف العريض لأسفل من خلال العقدة لعمل عقدة محكمة .

د- الطريقة السريعة (٤ باليد) ٤ خطوات فى خطوة واحدة:

١- ضع الطرف العريض فوق وعبر الطرف الضيق من رباط العنق بحيث يكون هو الأطول.

٢- ثم حرك الطرف العريض حول والى الخلف من الطرف الضيق.

٣- ثم حرك الطرف العريض بحيث يلتف التفاف كامل حوله ثم فوقه مقدمه ربطة العنق . ثم حول ومن خلال منتصف الربطة الى أعلى .

٤- ثم أجذب الطرف العريض لاسفل من خلال العقدة وأعمل عقدة فى الربطة وأحكم رباطها

٥- لابد أن يكون الربطة متقنة من حيث الحجم والانسيابية واناقة النظرة.

الملابس الملائمة للرجال

اللياقة والمظهر المناسب اللائقُ يعطى شعوراً بالأمان والثقة ويساعد الرجل فى مزاولة أنشطته العملية اليومية . وقد أظهرت الدراسات أن ملبس الرجل وهيئته لها معول كبير فى عالم العمل . ويظهر ذلك بوضوح فى حالة الموظفين بدرجه كبيرة وخاصة عند الأحكام السريعة للموظفين والأخرين الذين يقابلونهم فى حالة احتكاكهم وإتصالهم فى مجال العمل . فالشخص الذى يبدو حسن الملبس والمظهر فى المناسبات لايبدو فقط متمكناً بالنسبة للآخرين ولكنه يبدو أكثر قدرة وثقة بنفسه . ولابد أن يحتوى دولاب ملابس الرجل على ملابس للعمل وللرياضة ووقت الفراغ وملابس رسمية للمناسبات .

وما يعتبر مناسباً فى بعض المناطق الجغرافية قد لا يكون مناسباً فى مكان آخر . والبدلة الداكنة هى الملبس الفاخر الوحيد المناسب فى المناسبات الرسميه ولكن الملابس الرياضية والبنطلونات الفضفاضة تعتبر هى المقبولة فى أماكن أخرى . ومن المستحسن دائماً أن نعرف الرداء المقبول للجامعة أو العمل قبل تخطيط وإعداد دولاب الملابس .

ولابد أن تكون الملابس مُظهرة لجمال الرجل بالنسبة للونه وهيئته وأن تكون مناسبة أيضا للمناسبة . وعلى المصمم (رجل البروفات) والمُصنع الذى يختار (القماش) أن يراعوا ذلك عند إختيار ملابس الرجال وعند تقدير التكلفة أيضا .

وشباب الجامعات الذين يتعلمون مبادئ الملبس الجيد وحسن اختيار الملبس سيكون لديهم الأساس الأفضل للمستقبل سواء كان ذلك المستقبل يتضمن الالتحاق بالدراسات العليا أو على أبواب العمل .

وعلى النساء عادة أن يتعلموا شيئاً ما عن إختيار ملابس الرجل . ولابد ان



الملابس الملائمة للرجال

يكونوا على وعى ودراية بآخر الموديلات والإتجاهات فى الأقمشة والملبس والأحذية .. وتعتبر آراؤهم هامة فى حالة إختيار معظم الملابس .. فنظرة الزوجة التى تصحب زوجها فى شراء الملابس تعتبر نظرة مألوفة وتتحمل السيدات مسئولية الرعاية فى كثير من العائلات .

التناسق أو التناسب

تحتاج بعض الأعمال الى متطلبات محددة واضحة فيما يتعلق بنمط الملابس أو لونها . ومن الحكمة دائماً أن نسأل رئيس العمل عن الملبس المفضل بالنسبة للوظيفة التى سنشغلها .. وهذا لا يظهر نقصاً فى المعرفة ولكنه يعبر عن وعى وإدراك بأهمية الملابس اللائقة للوظيفة والمركز.

هناك مجموعة توصيات وتوجيهات عن الملبس الصحيح لتحسين المظهر:-

١- إرتدى قميصاً ورابطة عنق أو قميص رياضى (أسبور) ورابطة عنق مع جاكت أو معطف إسبور

٢- قم بارتداء بنطلون تقليدى ، أو بنطلون فضفاض مع قميص اسبور أو تى شيرت .. ولابد أن يكون نظيفاً مكوياً .

٣- الأحذية تكون نظيفة ولامعة .

لايوصى باستخدام كل من :

١- النسيج القطنى الخشن أو المتسخ أو المجعد

٢- تى شيرت T- shirts - أو قمصان مخططة بالعرض للإجسام الممتلئة .

٣- الموديلات المتطرفة الغريبة من الاحذية مثل الاحذية التى بها مسمار نعل غليظ أو الصنادل أو الأحذية الطويلة لا تلائم ملابس العمل



تناسق الملابس

أسس المحافظة على المظهر الجيد

١- تهوى الملابس وتنظف قبل التخزين الموسمى .
٢- يطول عمر القمصان فترة أطول عندما تغسل مع قلب الياقة
٣- تعلق الكرافتات غير مربوطة أو ملفوفة بين اللبس .
٤- تكوى المناديل دائماً وتغير كل يوم . (يوميا)
٥- تفرغ الجيوب وتفرد الثنيات قبل التعليق .
٦- تحتاج الجاكت للكى من فترة الى أخرى وللتنظيف بالفرشاه
٧- تعلق الجاكتات مفتوحة الأزرار دائماً .
٨- تحافظ على المجوهرات لامعة وغير مخدوشة فى علب قطنية
٩- تحتاج (البنطلونات) الى الكى من حين لآخر وتعلق بعد كل لبسة
١٠- تحتاج الجوارب للتغير يومياً ويحتفظ بها متوافقة (متجانسة)
١١- والحذاء يحتاج للتلميع والتنظيف حتى يدوم لفترة طويلة .

الألـــــوان :

الألوان الشخصية : الرجال لا يفكرون فى الألوان المناسبة لشخصيتهم مثلما تفعل النساء . فالألوان التى تختار لابد أن تظهر أناقة الرجل وأن تكون متمشية مع الموضة والأسلوب السائد أيضاً فأكثر الالوان ملائمة للجاكينات هى جاكتات بألوان أصلية أساسية مثل الأزرق القاتم أو الرمادى القاتم أو الرمادى الخفيف أو البنى أو الأبيض ومن هذه الالوان .. وعند تجربتها سيتضح أى الألوان وأى الظلال تبدو أفضل لك . قد لاتفهم الأسباب ولكن بإجراء دراسة على نظرية الألوان سيتضح ذلك لك .

خطة ألوان دولاب الملابس

تحتاج خطة ألوان دولاب الملابس الى وقت وجهد ولكنها تعرض مدى

الاستفادة المادية التى تنفق على الملابس وذلك بإضافة الملابس التى تتناسب مع الأسلوب (المنهج) الخاص بدولاب ملابسك .. وعندما تتداخل الألوان وتختلط يمكن إدماج عدة ملابس مع بعضها .

وعلى سبيل المثال .. فإن البدلة (الحلة) الرمادية الداكنة مع الأحذية السوداء والجوارب الشبه زرقاء ورابطة العنق ستكون هى الملائمة لك فى أى مكان تذهب إليه . أما رابطات العنق بألوان أخرى مثل الأحمر أو الأصفر الغامق أو الرمادى ذات الخطوط الحمراء تجدد من حيث التنوع والتباين كما سيبدو ذلك عند ارتداء الاصفر الهادئ أو القميص الأزرق الهادئ والمزج بين المعاطف الخفيفة (إسبور) من التويد ذات لون أزرق مع البنطلون الرمادى يناسب كثير من المناسبات كذلك البدلة من قطعتين (بنطلون بلون يخالف لون الجاكت من اكثر الازياء ملائمة للإرتداء طوال اليوم) .

الجاكتات الأسبور تعتبر شئ مقبول للملبس البسيط .. صيفاً وشتاء .. والقماش الكاروهات هو المفضل فى الطقس الدافئ مثل السترة المزدوجة (البليزر) فى الوسط . والقماش المضلع ذو الخيوط العريضة (وبرى) يرتدى فى الطقس البارد .

وبدراسة الألوان المختلفة ستكون على دراية بالأنواع المختلفة من الملابس وكذلك تشطيبات الانسجة المختلفة ولن يحيرك ذلك إذا تذكرت ضرورة تجنب الخلط بين نمطين أو نوعين غير متشابهين مثل بنطلون مخطط وقميص كاروهات أو أنسجة مختلفة مثل الجبردين الناعم مع سطح صلب لامع أو تويد (صوف) ثقيل وسطح ملمس عليه زغب . إن تطور أحساسك نحو علاقه اللون بالشخصيه والذوق فى اختيار الأقمشة يساعد فى عمل تداخلات بين الالوان المناسبة .



الملابس الاسبور

جدول تنسيق الألوان لملابس الرجال

الرداء	رمادى	أزرق	أسود	بنى	أخضر زيتونى
القميص من لون واحد أو مخطط	١. أزرق ٢. ابيض / أصفر ٣. رمادى	١. أزرق ٢. ابيض / أصفر ٣. رمادى	١. كريم ٢. أبيض ٣. أزرق	١. كريم ٢. أبيض ٣. أزرق	١. رمادى ٢. أزرق ٣. أبيض
رابطة العنق (الكرافته)	١. أحمر / أزرق داكن ٢. أسود / ذهبى ٣. أخضر / أحمر	١. أحمر / أزرق داكن ٢. أسود / ذهبى ٣. أخضر / أحمر	١. بنى / أحمر ٢. بنى / أصفر ٣. أخضر / احمر	١. بنى / أحمر ٢. بنى / أخضر ٣. أخضر / أحمر	١. رمادى ٢. أزرق / أخضر ٣. أحمر أو أخضر
الكوفيه	١. أزرق ٢. أسود / ذهبى ٣. أخضر / أحمر	١. أحمر / ذهبى ٢. أصفر ٣. أزرق / أخضر	١. أحمر ٢. أصفر ٣. أخضر	١. أحمر ٢. أصفر ٣. بيج	١. رمادى ٢. أزرق / أخضر ٣. أحمر / أخضر
الحزام	١. طوبى ٢. أسود ٣. بنى أو أسود	١. أسود ٢. طوبى ٣. أسود	١. بنى ٢. أو ٣. طوبى	١. بنى ٢. أو ٣. طوبى	١. أسود ٢. طوبى ٣. بنى
الجوارب	١. أزرق داكن ٢. أسود ٣. أخضر	١. رمادى ٢. أزرق داكن ٣. أبيض	١. بنى ٢. بيج ٣. أخضر	١. بنى ٢. بيج ٣. أخضر	١. زيتونى ٢. أخضر ٣. بنى
الأحذية	١. طوبى ٢. أسود ٣. بنى أو أسود	١. أسود ٢. كحلى ٣. أسود	١. بنى ٢. أو ٣. طوبى	١. بنى ٢. أو ٣. طوبى	١. أسود ٢. طوبى ٣. بنى
المعطف الخارجى	١. رمادى أو أسود ٢. أسود أو غامق ٣. رمادى أو بنى	١. رمادى ٢. بيج ٣. زيتونى	١. بنى / ٢. أو بيج ٣. أسود بلون الفحم	١. بنى ٢. أو أسود ٣. بلون الفحم	١. رمادى / زيتونى ٢. زيتونى أو بنى ٣. زيتونى أو مدبوغ

الهيئه (القوام) وإختيار الملابس :

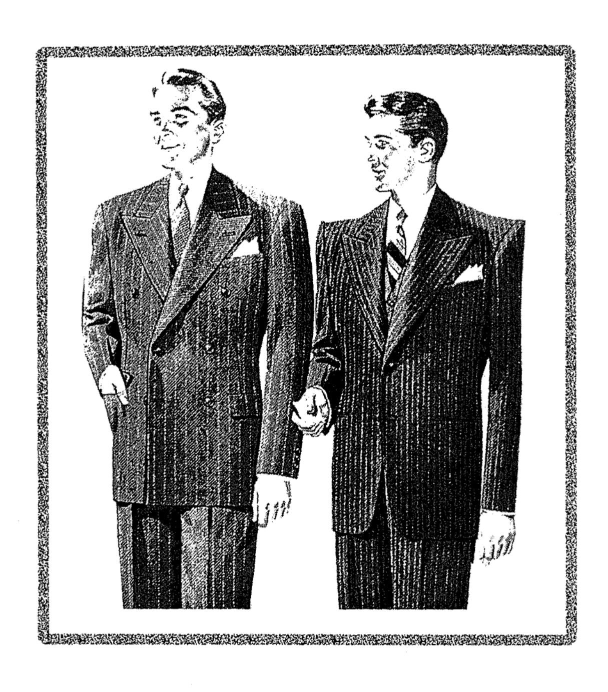
يقوم أفضل مصنعى المنسوجات لدينا بتصميم تنوعاً كاملاً من كسوة الرجال بالنسبة للأنماط والهيئات المختلفة . وهذه تتضمن ملابس ذات قصة خاصة واستعمال خاص بالنسبة للأنواع التالية :

القميص – البدله – الجاكيت الاسبور التى شيرت .. الخ. فهل تعرف النوع الذى يتناسب مع قوامك وهيئتك ؟

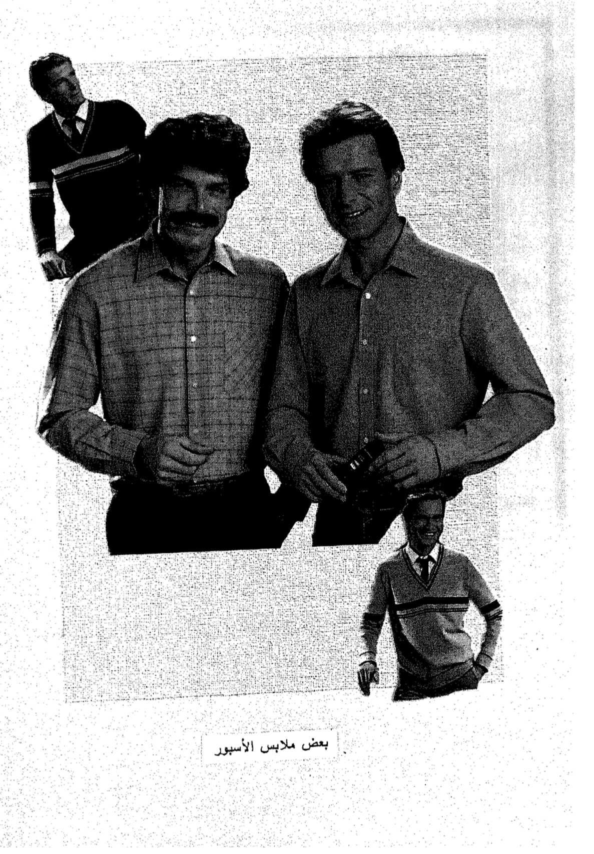
الشخص الطويل النحيف يمكنه أن يرتدى ألوانا متباينة (تناقضات) فى القميص والبنطلون وأنسجة ذات رسومات أو تصميمات متباينة أيضاً– مع وجود طيات رقيقة عند الوسط وجيوب جذابة .. والأنواع المناسبة من رابطات العنق هى ذات الرسوم الافقية (العريضة) والقمصان ذات الياقة المتوسطة .

والشخص الطويل الممتلئ يبدو أفضل فى البدل السادة أو ذات الرسوم اللطيفه أو التصميمات البسيطه مع قمصان ذات ياقات معتدلة ورابطات عنق ذات عرض متوسط (مناسب).

قم بإلقاء نظره على شكلك فى مرآة تظهر طولك بالكامل . هل يمكنك تحسين شكلك أو حالتك إن قوامك يحدد مدى التأثير الذى يمكنك أن تدخله على ملابسك .. ثم أن مظهرك يعتمد الى حد كبير على الطريقة التى ترتدى بها ملابسك كما يعتمد على نوعية الملابس نفسها . ثم أن بدلة (حُلة) العمل لابد أن تفسر وتوضح مفهوم كلمات « شكسبير» الرداء يظهر الرجل أو «يعرف المرأ بمظهر ردائه » .. فهل أنت تهتم بهيئتك ؟. إن نجاحك فى العمل يعتمد الى حد كبير على المظهر الذى تبدو عليه والذى يؤثر فى الناس ويروق لهم .



ملائمة الملابس للنمط الجسمى



بعض ملابس الأسبور

للحلَل (البدل) والمعاطف الخارجية

البدلة هى أهم مايشترى من ملابس الرجال . والشكل الخارجى للقماش الذى تصنع منه البدلة يؤثر على مظهرها وعلى قوة متانتها . ومعظم الأقمشة يمكن تصنيفها الى شبه صوفيه (مخلوطه) أو من غزل صوفى (خالصه). والاقمشة الصوفية المخلوطه لها ملمس صقيل ناعم ومنسوجة وقوة أقل لكل من المتانة أو الاحكام عن تلك المصنوعة من ألياف صوف خالصه فهى صقيلة ناعمه ومنسوجة وبدرجة أعلى لكل من المتانة والأحكام عن تلك المصنوعة من الألياف الصوفية المخلوطه التى لاتحتفظ بشكلها وقد تتجعد بسهولة .. وهى عادة أكثر دفئاً لأن الزغب يحجز الهواء . والأقمشة الصوفية المصنوعة من ألياف أطول تكون عموما قريبة من بعضها البعض فى النسيج وذات درجة صقل قوية. وهى جيدة للرداء ولكن تلك التى تخلو من الزغب مثل الجبردين تصبح لامعه مع كثرة الارتداء أو التنظيف .

وكلاً من الأنسجة الصوفية والشبه صوفية المصنوعة من ألياف صوفية وخليط من الألياف الصناعية والشبه صوفية . كالأنسجة المصنوعة من (البوليستر) أو الاكبر بلل عادة تكون خفيفة الوزن ومرنة . وتحتوى الكثير من البدل الصيفية على البوليستر لأن خواص هذه الألياف توفر الراحة وحسن المظهر . إلا أن المنسوجات والألياف الصناعية تكون عرضة لتوليد الكهرباء الإستاتيكية مما يكسب طبقة ملساء عند الكى بدرجات غير مناسبه . والبيانات الإرشادية (البطاقة) تساعدك على فهم نوع الأقمشة التى تختارها وكيفيه التعامل معها .

وقد تكون الملابس الصيفية (بدل) مصنوعة من القطن أو الرايون وهذه الألياف رطبة (باردة) وغير مكلفة ولكنها تحتاج لنوع خاص من التجهيز ضد



المعاطف الخاصة بالرجال



البدلة الكلاسيكية

الكرمشة (التجعد) من أجل أداء خدمة أفضل .

والقدر اللازم من العناية يعتمد على اللون والنوع المحتوى من الألياف . والألوان المتعددة أكثر فائدة من الناحية العملية عن الألوان الواحده .. فهى لاتظهر البقع ولا تحدث أى لمعان ولاتظهر أى تصليحات (رفا) .. والأشكال القاتمة تحتاج لصيانة أقل من الأنواع الفاتحة .

المقاس واللياقة فى الحلل (البدل)

عادة يقدر مقاس البدل والمعاطف يأخذ مقاسات الصدر والطول العام أيضاً.. فقد يكون الفرد قصير أو متوسط القامة أو طويل أو بدين لذلك . يتم أخذ المقاس الخاص بالصدر من فوق القميص وتحت الأذرع تماماً ولكن لابد أن تجرب أو تقاس البدلة دائماً لأن طريقة التفصيل تؤثر على المقاس الفعلى للبدلة.

اللياقة: بصرف النظر عن أختيار لون أو موديل أو موضة للبدل فإنها لن تبدو جيدة إذ لم تكن مناسبة تماماً لنمط جسمك . وإليك بعض الأحكام العامة يمكن الرجوع إليها:

عندما (تقيس) أحد أنواع الملبس – إجلس وأمشى يميناً ويساراً وانحنى . ضع حافظة نقودك أو أى أساسيات أخرى فى الجيوب لانها يمكن أن تظهر فروقاً فى المظهر . ارتدى قمصانا مناسبة عندما تشترى الجاكت .. قم بالفحص حتى ترى أنه ليس هناك أى شد (مط) على جانبى الأزرار عند احكام الجاكت وغلقها بدرجة مناسبة . لاحظ : أن الزر الأسفل يترك عادة مفتوحاً .

طول الجاكت : الحافة السفلى للجاكت يمكن أن تؤثر على المظهر العام للجاكت . ماهو الطول الذى يجب ان يصل إليه الجاكيت ؟ دع أذرعك تتدلى طبيعياً فى جانبيك . الحافة السفلى يجب أن تكون متسقة مع المفاصل أو تغطى معقد البنطلون . وفى بعض الفصول تقتضى الموضة تغييراً ما فى الطول لذا

يجب الرجوع الى الترزى قبل أتخاذ أى قرار نهائى .

، كولة ، ياقة الجاكت : يجب أن تكون الياقة منخفضة بالقدر الذى يسمح بإظهار ربع أو نصف بوصة من ياقة القميص عند أسفل الرقبة وتأكد أنه ليس هناك ثغره (فاصل) بين الياقة والرقبة وأن الياقة ليست واقفه .

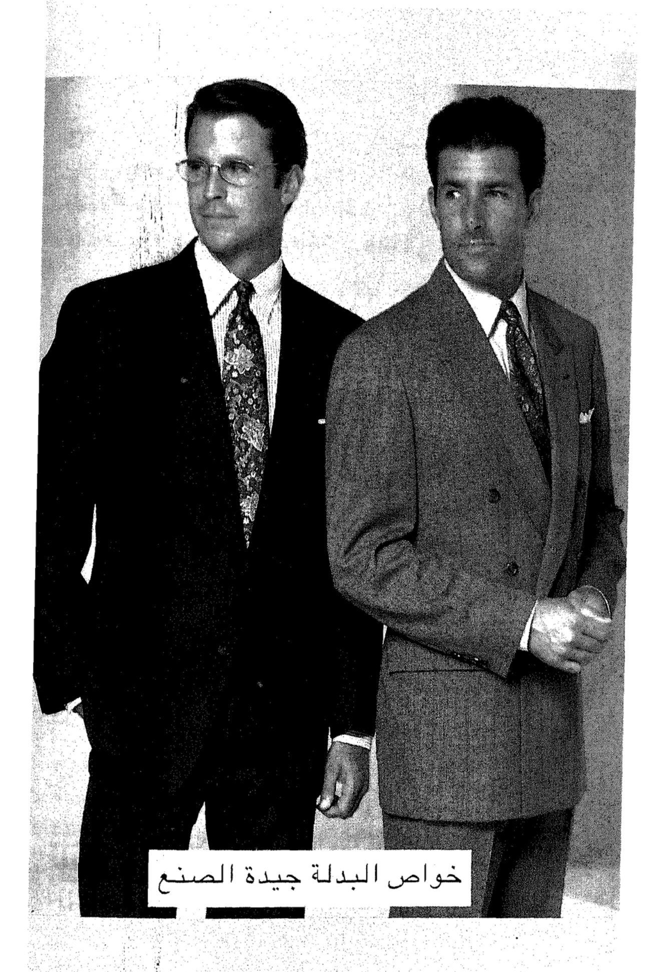
أكمام الجاكت : لابد أن تكون أكمام القميص ظاهرة بحوالى نصف بوصة من أكمام الجاكت .

البنطلونات : يتم اختيارها بقياس خط (محيط) الخصر . ويؤخذ مقاس الوسط (الخصر) حول الوسط بإحكام ولكن ليس بشدة . والمقاس الداخلى للارجل هى المسافه من منطقة انفراج الرجلين وحتى الخياطة الداخلية لزر البنطلون .. ولذلك فإن الشخص الذى يرتدى ٣٠ / ٣٢ يكون مقاسه حول الوسط (الخصر) ٣٠ بوصة .

ولابد أن تتدلى البنطلونات فى وضع مستقيم من نقطه التقاء الوركيين وأن تتلامس فقط مع الأحذية .. ويجب أن لا تكون طويلة جداً بحيث تتجعد أو تنكسر أو تجر من الخلف . وتظهر فى بعض المواسم (الموضة) أن تكون البنطلونات مكسورة أى لها ثنيه قليلاً على الحذاء ولكن قد تبدو واسعه جداً أو كبيرة جداً وربما تبلى بسرعة لأنها تحتك بمواجهة الأحذية . وتأكد أن منطقة الجلوس (المقعدة) مريحة ولكن ليست فضفاضة .

خواص البدلة ذات التصنيع الجيد « جيدة الصنعه »

ابحث عن علامات التصنيع الجيد . والفرق الكبير الواضح بين النوعية ذات الجودة العالية من البدل والأخرى سيئة الصنع هى فى معناها الخطوط والطيات (ثنيات) فى القماش .. ففى أفضل البدل (الحلل) نجد أن القماش يكون



خواص البدلة جيدة الصنع



بدلة من قماش التويد

القمصان :

عند شراء قميص .. انظر الى التفاصيل التى توفر فترة لبس أطول. والقمصان تختلف عن بعضها إختلافا بسيطاً .. ونجاح قمصان الرجال والأولاد يعود بدرجة كبيرة الى نوعية ومدى جودة القماش المستخدم . وبضمان الجودة أفحص دائماً مدى دقة قص القماش واللياقة والراحة .

إن أقمشة الداكرون وألياف البوليستر الاخرى قد تستخدم فى عمل التريكو أو تصميمات الغرز (نسيج القماش) الفاخر فى صنع القمصان السهلة العناية والتى لا تحتاج مطلقاً للكى والصالحة للإرتداء لفترة طويلة . والقمصان التى وضعت فى بطاقه بياناتها (تيكت) ١٠٠٪ بوليستر ليست جيدة لامتصاص العرق ولن تعمل على التخلص من رطوبة الجسم (من العرق) بسرعة مثل القمصان القطنية ولكنها تجف بسرعة ولا تحتاج للكى . والقمصان المصنوعة من اقمشة التريكو (ذات مسام) تعطى فرصة للتبخر السهل للعرق ولذلك فإن هذه القمصان أكثر راحة عن تلك المصنوعة من الياف البوليستر .

وتصنع بعض الأقمشة من خليط من ألياف قطنية وألياف البوليستر وهذه القمصان لها خاصية الامتصاص كالقطن مع مقاومتها للتجعيد وتحتاج للكى السريع . وقد توجد بعض المشاكل فيما يتعلق بتعلق القذارة والبقع الدهنية

والكثير من القمصان القطنية ١٠٠٪ تكون من النوع حسن التصنيع الذى لا يحتاج لكى إذا غسل بطريقة مناسبة .

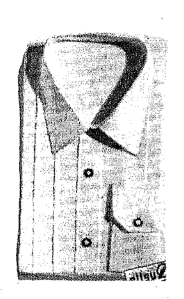
ومن المهم أن تكون المنسوجات التى تصنع منها القمصان مقاومة للإنكماش لأنه إذا وجدت نسبة (درجة) بسيطة من التغير فى الحجم (المقاس) فإن ذلك بسبب ضيق دوران الرقبه .



دقة صناعه القمصان

وتصنع الأساور على ثلاث (موديلات) - الاسورة الفرنسية والتى تثبت بأزرار أو الإسورة المزدوجة والتى يمكن أن تغلق أيضاً بأزرار أو الاسوره العريضة غير المزدوجه وتعلق بدبوس خارجى.





وعادة تكتب بيانات المقاس الخاصة بالقمصان من الداخل على الياقة وهى توضح بيان محيط الرقبة وطول الأكمام .. وإذا أريد تغيير مقاس الرقبة يجب أخذ القياس من أسفل الرقبة مع ترك فرصة بسيطة من أجل الراحة فى المقاس . ويمكن أيضاً أن تأخذ قياس قميص ذو مقاس مريح مع أخذ القياسات حول الرقبة من وسط الزر الأعلى وحتى مركز فتحه الزر .. وقد تؤخذ القياسات مقربة الى أقرب بوصة أو نصف بوصة وعلى سبيل المثال ١٤ ، ١٤,٥ ، ١٥ ، ١٥,٥ وحتى ١٧ . وإذا كان مقاس الرقبة بين نقطتى قياس (مقاسيين) فيجب شراء المقاس الأكبر، ولأخذ قياس الأكمام تؤخذ القياسات من وسط خلفية الرقبة وعبر الأكتاف مع ثنى الكوع وحتى المعصم . وعادة تكون أطوال الأكمام متوفرة ومقربة الى أقرب بوصة .. مثل ٣٢ بوصة ، ٣٣ بوصة وحتى ٣٥ بوصة.

مقاس الرقبة وطول الكم والوحدات المشتركة المتوفرة فى قمصان الرجال

مقاس الرقبة (بالبوصات) طول الكم (بالبوصات)	١٤ ٣٢ / ٣٣	١٤ ١/٢ ٣٢ / ٣٣ / ٣٤	١٥ ، ١٥ ١/٢ ٣٢ / ٣٣ ٣٤ / ٣٥	١٦ . ١٦ ١/٢ ٣٢ / ٣٣ ٣٤ / ٣٥	١٧ ٣٢ / ٣٣ ٣٤ / ٣٥

مقاسات الأولاد / الحجم المعتاد							
المقاس (الحجم)	٦	٨	١٠	٣٢	١٤	١٦	١٨
الرقبة بالبوصات	١١	١١,٥	١٢	١٢,٥	١٣	١٣,٥	١٤
الصدر بالبوصات	٢٥	٢٦,٥	٢٨	٢٩,٥	٣١,٥	٣٣	٣٤,٥
الطول بالبوصات	٤٦	٥٠	٥٤	٥٨	٦١	٦٤	٦٦

وقد تكون القمصان مسحوبة أى يكون مقاس الوسط أقل بحوالى ٤ بوصات أو ٧ بوصات بالنسبة للمقاس المهندم .. وهذه القمصان قد تكون غير مريحه بالنسبة للرجل الأضخم .. وعادة تصنع القمصان المصنوعة من نسيج متشابك واسعة الى حد ما وذلك لكى يكون هناك سهولة وراحة فى الحركة وتباع قمصان الأولاد حسب المقاسات (الأحجام) مع أخذ المقاس حول الرقبة والصدر أو حول الصدر والطول .

وعادة تميز القمصان الرياضية (أسبور) ذات النسيج المتشابك (غزل) بالقياس على أربعة مقاسات أساسية .. فالشخص الذى يرتدى ١٥,٥ قد يجد أن القميص صغير جداً إذا انكمش القماش قليلاً وقد يكون المقاس الأكبر كبير جداً إذ لم يكن هناك أنكماش .. تأكد من مراجعة البيانات الخاصة بذلك .

مقاسات القمصان الرياضية (أسبور)

صغير	S	١٤ - ١٤,٥ بوصة
متوسط	M	١٥ - ١٥,٥
كبير	L	١٦ - ١٦,٥
كبير جداً	XL	١٧ - ١٧,٥

أما القمصان ذات النسيج المغزول فلها نظم أخرى فى القياس .. وحتى تجد المقاس الصحيح (المناسب) .. يتم أخذ المقاس حول الصدر فوق القميص . أجعل أداة القياس (الشريط) عالياً ومضبوطاً تحت الأذرع وفوق أطراف عرض الكتف .. يكون الناتج من قياس الصدر هو المقاس المطلوب .. وتنقسم المقاسات فى هذه القمصان الى أربعة مجموعات طبقاً لمحيط الصدر :-

صغير	S	٣٤ - ٣٦
متوسط	M	٣٨ - ٤٠
كبير	L	٤٢ - ٤٤
كبير جداً	XL	٤٦ - ٤٨

والقميص ذو الجودة العاليه يكون ناعماً (أملس) ومن قماش متين ومجهز مسبقاً ضد الأنكماش وثابت اللون .. وذو تصميم أو رسوم تظهر مدى تلاؤم الياقة والصدر (واجهة القميص) والجيب .. وله نهايات للياقه مدببة وفتحات أزرار ثابتة نظيفة وأزرار ذات أربعة فتحات حيكت بأمان . والقميص ذو القصة (التفصيلة) الجيدة يظهر الجودة العالية .

وتؤثر صناعة القميص والتصميم على الراحة وطول مدة الإرتداء والموديل الذى يمكن أن يكون جذاباً (أنيقاً) على شخص دون آخر .

تتلاءم القمصان بطريقة أفضل (تماما) إذا كان هناك وصلات (أجزاء

عريضة) أو طيات فوق الأكتاف . والطيات أو الوصلات (سمكات) فى الوسط تعطى مظهراً ضخماً (متضخم Large) .



أنواع من القمصان

القميص ذو الجودة العالية تصنع أكمامة كجزأ واحد من القماش والذى يسهل كيه . والقميص متوسط السعر تصنع أكمامه من عدة أجزاء ورغم أن الحجم والمقاس واحد فإن الثانى ليس مريحاً مثل الأول ومن الصعب العناية به .

وقصة القميص بعرض الظهر تبين وتحدد مدى الراحة ومدة خدمة القميص ولابد أن يكون هناك اتساع كفاية فى الظهر وعبر الظهر حتى تتيح حرية الحركة والطيات أو الثنيات على الأكتاف بالعرض تعتبر أفضل من الطيات فى الوسط .

والأكمام فى القمصان ذات الجودة العالية تكون مقصوصة كقطعة واحدة ويكون من السهل كيها وغسلها وتكون أفضل فى المظهر من تلك التى تصنع من عدة قطع . وهذا لا يؤثر على اللياقة (الكفاءة) لان الأكمام تكون فى نفس مقاس (حجم) التى تصنع كقطعة واحدة .

ويتمتع طلبة الجامعة بارتداء قمصان ذات قابليه للتحويل (للقلب) وأكمام قصيرة بالاضافة الى الأكمام الطويلة أيضا . والقمصان المصنوعة من النسيج الشبكى (غرز) تعتبر محببة جداً للأولاد فى المدارس وفى الرياضة .

رابطة العنق : (الكرافتات)

يجب أن تفكر مرتين (أعد التفكير) قبل أن تختار رابطة العنق التى تتلاءم مع (تتمشى مع) الملبس ومع المنديل الذى تضعه فى جيب الصدر . رابطة العنق تجذب الأنتباه الى الوجه ولكن المنديل المناسب (الملائم) فإنه يجذب النظر بعيداً عن الوجه. والمنديل السادة الأبيض أو أحادى اللون ربما كان هو الإختيار الأفضل . ورباط العنق الطويل الذى يربط رابطة منزلقة - Four - in hand وهى واسعه الانتشار سواء من جهة القماش أو الموديل . ورابطة العنق ذات العقدة الانشوطية ترتدى فى مواقع ومواقف مختلفة .

ثلاث طرق لربط رابطه العنق (كما فى شكل صفحة ٤٩٣)

١- Four in hand رباط رقبة طويل يعقد منزلقة (منسابة)

٢- Windsor Tie رابطة عنق حريرى يعقد على نحو فراش الشكل

٣- Bow Tie رابطة عنق تأخذ شكل التوائى

ثم بعد ذلك لفه كاملة فوق المقدمه كما هو مبين

احضر الطرف العريض ولفه من وراء الطرف الضيق

امسك الطرف العريض الاطول وحرره من فوق الطرف الضيق

العقد الكاملة فى الحجم بسهولة تسقط بنقره ذات شكل انيق

الآن شد إلى أسفل من خلال الخلقة وتعطى شكل نقره مشدوده

استمر كما انت من الخلف واعلى من خلال منتصف الرابطه

ثم بعد ذلك لك الى اعلى وفوق جانب من العقدة العامة لتعطى شكل V

احضر الطرف العريض حول وخلف الطرف الضيق

الطرف العريض اطول حوالى ١٢ مره من العقده كما هو مبين

طرف الثنية القصيره بمسك فى اصبع الابهام السبابه

احضر من اسفل وأعلى فى الخلف لتكون أو لتشكل عقده منسابه للياقه

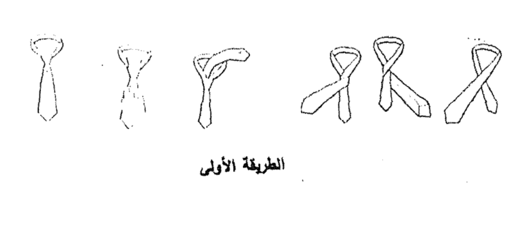
امسك طرف واحد من الرابطة بنسبه ١٠,٥ اطول من الطرف الاخر ومرره من فوق

صنع الاصابع فى الحلقة واربطها لتعطى أو تضبط الاطراف

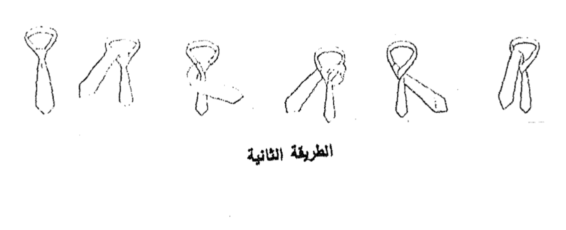
ثم بعد ذلك من خلال فتح فى الخلف لتشكل حلقه (عقده) حقيقيه

اسقط الطرف الطويل اعلى الحلقه واجعله ينساب تحت الاصبع

القفازات : الرجل الذى يرتدى قفازات اثناء قيادته سيارته يحتاج لقفازات جلدية أو قفازات تكون راحتها (راحة اليد) من الجلد وأيضا الاصابع من الجلد ويفضل الجلد المبطن بالنسيج .. والقفازات الدافئة من النسيج هى الموضة وهى المفضلة والمحببة فى الرياضات الشتوية . ولإختيار المقاس المناسب ضع شريط القياس حول مفاصل الأصابع مع غلق قبضة اليد. وعدد البوصات فى القياس هى مقاس القفاز.



الطريقة الأولى



الطريقة الثانية



الطريقة الثالثة

رابطة العنق

الجوارب والأحذية :

لايريد أى رجل أن يجذب الأنظار الى مؤخره القدم - والأرجل المشعرة (ذات الشعر) ليست جذابة إذا ظهرت من فوق الجوارب . ارتدى جوارب أطول ومحكم بحيث تبقى دائماً مرفوعة . ورغم أن بعض الرجال يفضلون إرتداء الجوارب الخفيفة الصارخة الألوان فإنه يعتبر من حسن الذوق أن تختار الجوارب القاتمة التى لا تجذب الانتباه . اختار الألوان وخاصة التى يمكن أن تتحمل عمليات الغسيل دون أن تخشى عليها من الإنكماش أو ضياع اللون وتأثيره على الملابس الأخرى . والرجل الحكيم (العاقل) هو الذى يشترى ثلاثه أزواج لائقة أو اكثر حتى يكون هناك زوجاً من الجوارب جاهزاً للإرتداء دائماً وتقدر مقاسات الجوارب بعدد البوصات من حافة إصبع القدم حتى مؤخرة الكعب . ويقوم معظم الناس بإختيار الجوارب على أساس مقاس الحذاء حيث أن الأحذية عادة تكون مضبوطة جداً فى المقاس . وعلى أى حال فإن مقاسات الجوارب المتوافقة مع مقاسات الأحذية كما يلى

محيط الحذاء	٧ / ٧ ١/٢	٨ / ٨ ١/٢	٩ / ٩ ١/٢	١٠ / ١٠ ١/٢	١١ – ١٢
مقاس الجورب	١٠ ١/٢	١١	١١ ١/٢	١٢	١٣

وللحصول على المقاس المناسب تماماً يمكنك أن تختار جوربا مطاطاً قريب جدا الى مقاس القدم . والمقاس الصحيح للأحذية مهم جداً بحيث يجب أن يقوم إنسان ذو قدرة كبيرة ومدرب جيداً باختيار احذيتك لك ومضاهاتها بمقاس القدم. وتختلف المقاسات بإختلاف المصنعين ولذلك فإنه لا يجب أن تعتمد على الحذاء الذى اشتريته ذات مرة .

الملابس الرسمية :

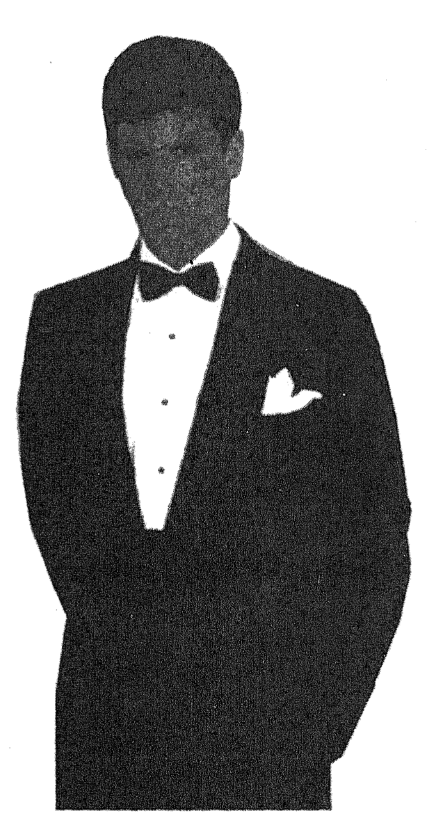
إذا دعت الضرورة للملابس الرسمية فلا بديل لها ولا بديل عن اتباع احكام الرداء الرسمى . والملبس الأساسى فى هذا المجال هو الرداء الرسمى الداكن ذو الصُدره الرسمية أو حزام الخصر (كمر) .

ورباط العنق ذو العقدة الانشوطية الأسود والجورب الأسود والحذاء الاسود اللامع تعتبر من الأساسيات مع الحلة الرسمية الداكنة .. ومع مكملات الزى الاخرى مثل الرابطة (كرافتة) والقميص ذو الصدر المتدلى وذو ياقه خاصة «شابو» يفضل ارتداؤها فى هذه المناسبة . والبدل الزرقاء لمنتصف الليل والألوان الاخرى تعتبر هى الموضة من حين لآخر . والقمصان المكشكشة تعتبر خروجاً عن المألوف.

موديلات الأحذية الكلاسيكية تصلح للإرتداء فى كل المناسبات . وعادة ماتكون .. مقدمه الحذاء سادة (بدون أى نقشات أو رسوم) ومن جلد ناعم جورب فقط على هيئة رأس دبوس . وقد تكون الحذاء ذو سطح محبب يرتدى معها جورب صوفى طويل .

كثير من الأعمال (شركات الأعمال) تزود موظفيها بزى موحد. ويكون الزى عبارة عن بليزر (بدله ذا قطعتين) وفى احدى الجوانب توجد شارة الشركة عليها الوظيفة والاسم وغالبا أما تكون رابطة العنق والبنطلون باللون الأزرق البحرى وعن ملابس المرآة ويفضل أن تكون بلون زيتونى مع وجود شرائط حمراء وبيضاء . وترتدى شارة الشركة على هيئة قلادة . ويمكن إرتداء جاكت العشاء الابيض فى طقسنا المعتدل .

والبدلة الداكنة والقميص الابيض ورابطة العنق ذات العقدة الداكنة تؤدى الغرض بكفاءة فى المناسبات الخاصه للرجال الذين لا يريدون شراء ملابس



ملابس سهرة

رسمية لم تستعمل إلا نادراً كما فى الشكل ص ٤٩٥ .

وحفلات الزفاف لها أحكام (قواعد) ملبس مبنيه على البروتوكول الخاص بالمناسبة . وهناك الكثير من المحلات تقوم بتأجير الملابس الرسمية لمن يرغب.

إرشادات عند اختيار ارديه الرجال

١- تجنب الملابس الغريبة حتى لو كانت موضة فقد لا تكون بالضرورة هى المناسبة لك .

٢- كن جريئاً بشأن اختيار واستخدام اللون ولكن لاتكن غريباً (بدائى) لأن ذلك يتعلق بالذوق السليم . (مسألة ذوق) .

٣- يفضل الألوان التى تظهرك بالصورة الأفضل .. وعلى سبيل المثال فإن القميص الأزرق يبدو حسناً دائماً بالنسبه للشخص ذو العيون الزرقاء

٤- اعرف شكل جسمك فإذا كنت بديناً أو على وشك البدانة فتجنب ارتداء الملابس الضيقة .

٥- أهتم بالتنسيق .. قم بارتداء القمصان ورابطات العنق والمناديل والجوارب التى تتلاءم وتتمشى مع بعضها حتى تعطى صورة اكثر جاذبية وذلك أفضل من ارتداء قميص ورابطة عنق يبدوان وكأنهما فى معركة مع بعضهما البعض (أى متنافرين) .

٦- كن حسن الإعداد والصقل دائماً (متوضب) وأجعل أظافرك دائما مقلمة (تقليم الاظافر) ونظيفة .

٧- كن دائماً ذو شعر مرتب (مهندم - وعليك بحلاقة الذقن بالنعومة الكافية وبانتظام حتى نتحاشى كونك رثاً (ذو لحية لم تحلق) .. وقم بزيارة للحلاق بانتظام حتى لو لم تكن يقدر (أو يرتاح نفسياً) لمناقشاته .



الملابس والشخصية

٨- اهتم بنظافة المنديل وخاصة المنديل الذى يوضع فى جيب البنطلون والذى يوضع فى جيب الصدره نظيفين ومرتبين ؟ المناديل الكتانية المتسخه غير المهندمة تعكس دائما التفكير غير السوى (غير منظم).

٩- قم دائما بتنظيف الملابس - حتى لو كنت تعتقد أن تكاليف تنظيف الملابس مبالغاً فيها ولو كنت ترغب فى توفير بعض المال بطريقة أو بأخرى .. فلا تفعل ذلك على حساب مظهرك .. وعندما تحتاج إحدى البدل للتنظيف .. فلتفعل ذلك .. وهذا شئ ليستحق الاهتمام ووضعه فى الحسبان .

١٠- عليك دائماً بتفريغ جيوبك .. وهذا شئ يتحمل مسئوليته الكثير من الرجال تجنب هذا المظهر غير اللائق (الذى يدل على الاهمال) الذى يجعل الجيوب دائماً مليئة بالأقلام والأوراق .

ارشادات للعناية بالملبس

حاول ألا ترتدى البدله لمدة يومين متصلين - ستبدو البدله أفضل وتعيش لمدة أطول إذا أعطيت راحه بين مرات الإرتداء .(تعود خيوط الانسجة) الى شكلها الأول .. والتجعدات التى تظهر فى يوم ما تتلاشى ذاتياً (بنفسها) .

الفصـل التاسـع

ملابس الفئات الخا صة

يقصد بالملابس الخاصة فى مجال الملابس إلى اقتصار استعمال نوع معين من الملابس لها مواصفات خاصة يتواءم مع حاجات وخصائص معينة لمجموعة من الأفراد دون غيرهم وبهدف الوصول إلى أفضل توافق بين مواصفات الملابس واحتياجات هؤلاء الأفراد المختلفة وسماتهم.

أما الملابس «غير الخاصة» هى تلك الملابس التى يمكن لأى فرد ارتدائها دون التقيد بمواصفات معينة تجعل هذه الملابس صالحة له دون غيرها.

الأسس والمعايير اللازمة لملابس الفئات الخاصة

تتعدد الأسس والمعايير التى يمكن أن تستند إليها فى دراسة مواصفات الملابس الخاصة حتى يمكن الإستناد إلى المعايير التالية:

١- العمـــر

يعتبر العمر أحد المعايير التى يمكن أن تؤثر فى وجود أو عدم وجود الاحتياج إلى نوعيات خاصة من الملابس دون غيرها، فاحتياج الطفل فى مراحل طفولته الأولى مثلاً من الملابس تتطلب نوعية معينة من خصائص ومواصفات خاصة تختلف عن مراحل العمر التالية، كما أن المتطلبات الملبسية فى مرحلة المراهقة والشباب تتطلب نوعيات من الملابس تختلف عن غيرها من المراحل العمرية السابقة أو التالية، وينطبق ذات الأمر على كبار السن.

حتى داخل مرحلة العمر الواحدة فإن التباينات فى الطبيعة الفسيولوجية من

عام إلى آخر قد تستلزم الاستغناء أو عدم الاستغناء عن مواصفات ملبسية معينة.

٢- الجنس

يحتاج الأولاد والذكور بصفة عامة إلى مواصفات ملبسية معينة تختلف عن تلك التى يحتاج إليها البنات أو السيدات خاصة فيما يتعلق بمواصفات الملابس الداخلية للجنسين أو ملابس العمل والرياضة وخلافه الأمر الذى يتطلب مراعاة تلك الاختلافات الجنسية والجسمية عند تصميم الملابس.

٣- المهنة أو الوظيفة

يعتبر الدور الاجتماعى الوظيفى والمهنى الذى يقوم به الفرد أحدى الأسس الهامة التى يتحدد ومنها مدى الاحتياج إلى الملابس الخاصة فهناك وظائف إدارية وعامة لا تتطلب زيا محدداً بعينه، وهناك مهن كرجل الأطفاء أو عمال رش المبيدات لابد وأن تتوافر لهم مواصفات ملبسية معينة حتى يمكنهم القيام بوظيفتهم بصورة سليمة، بل أنه يتحذر ممارستهم لمهامهم أحيانا دون توفر هذه الملابس، كذلك فإن هناك بعض الوظائف كالعاملين فى مجال الفندقة أو السياحة، أن بعض الهيئات الدبلوماسية تفرض على العاملين بها زياً معيناً موحداً تتميز به هذه الهيئات دون غيرها مما يفرض على هذه الهيئات التصرف الواضح والسليم لمدى ملاءمة هذه الملابس لهم، كذلك فإن بعض المصانع كمصانع الحديد والصلب أو خلافه لابد من توافر شروط أمنية معينة فى الملابس بجانب تصميماتها التى تضفى على تلك الملابس خصائص خاصة لا تتوافر فى بقية الملابس.

٤- الحالة الصحية

إن تغير حالة المرء الصحية والمرضية وسلامة أعضائه على مدار حياته تفرض على المشتغلين فى مجال تصميم الملابس إيجاد نوع من التكيف السليم مع ما قد يتعرض له المرء من تغيرات مرغوبة أو غير مرغوبة فى حالته الجسمية أو التغيرات الصحية التى تصيبه خلال عمره.

وتعتبر فئة المعوقين المثل الواضح لهذا المعيار مع اختلاف نوع الاعاقة التى يعانون منها جزئية أم كلية. كذلك تحدد حالة الأمهات الحوامل العديد من الخصائص المفروض توافرها فى الملابس التى يرتدينها على سائر الملابس التى ترتديها سائر النساء كذلك فإن بعض الأمراض المتعلقة بحساسية الصدر أو الربو قد تتطلب نوع معين من الخامات النسيجية فى الملابس.

٥- نوع الاستعمال النهائى

يحدد الغرض الذى سوف ستستعمل فيه الملابس أحيانا بعض المواصفات الخاصة به مثل لاعبى الرياضة وما يتطلبونه فى ملابس خاصة تختلف من لعبة إلى أخرى كذلك فإن بعض الاستعمالات كالملابس الواقية من المطر تتطلب خصائص معينة فى الأنسجة والتصميمات للملابس دون غيرها. يجدر الإشارة هنا إلى أهمية التجهيز النهائى كأنواع التجهيزات ضد الإنكماش فى الملابس التى تحتاج إلى عدم انكماشها أثناء الاستعمال أو التجهيزات ضد التجعد أو التجهيز ضد المطر.

٦- الظروف المناخية أو البيئية

تفرض البيئة أحيانا بما تتميز بها من حرارة ورطوبة ومطر ورياح ارتداء بعض الملابس الخاصة لملائمتها والتى قد تتصف بها بعض المناطق دون

غيرها كالمناطق القطبية أو الاستوائية مثلا.

ومن أكثر أنواع الملابس الخاصة هى تلك الملابس التى تحتاجها هذه الفئات وهى :-

١- ملابس الأطفال ٢- ملابس كبار السن

٣- ملابس المعوقين ٤- ملابس الرياضيين

٥- ملابس الحماية من التأثير الكيماوى

ملابـــس الأطفـــال

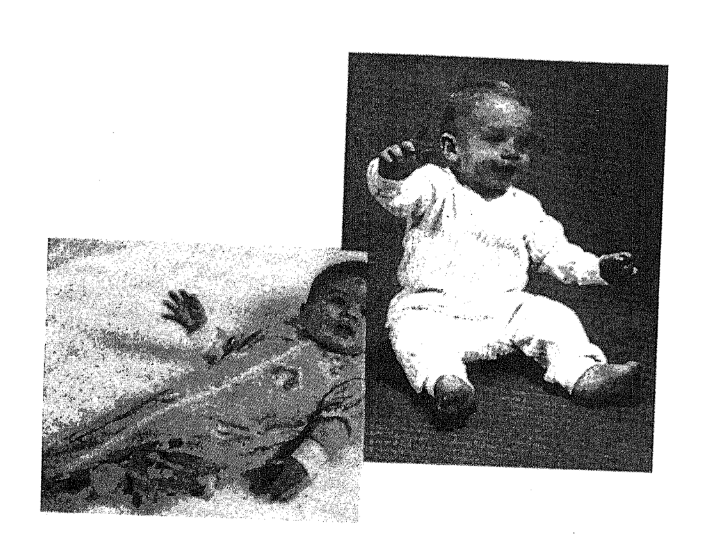
إحتياجات الأطفال من الملابس

إختيار ملابس الأطفال يتأثر بعديد من العوامل التى يحتاجها الاطفال فى هذا السن ، الراحة - الأمان - وأن تكون الملابس عملية - كما توجد بعض العوامل الأخرى التى تؤثر فى اختيار هذه النوعية مثل الجو - والحالة المادية وتوفر وسائل التنظيف.

إن نمو الأطفال سريع جداً ولذلك تتغير ملابسهم وإحتياجاتهم بسرعة ويفضل شراء ملابس الطفل بحجم أكبر منه قليلا لكى يرتديها وقتا أطول والملابس الواسعة بدرجة كبيرة قد تكون خطيرة ولا تناسب الطفل.

الراحـــة

الراحة شئ ضرورى يجب أن يتوافر فى جميع ملابس الأطفال . فالملابس الضيقة أو الكبيرة تشعر الطفل بعدم الراحة ويفضل أن تكون ملابس الطفل رقيقة وبها قدرة على التحمل ولا تؤثر على جلده الحساس فالملابس الخشنة قد تسبب طفح على الجلد. والملابس ذات الوبر قد تسبب حساسية بالأنف والحنجرة.



ملابس الأطفال تكسبه الراحة

ملابس الأطفال يجب أن تصنع من أقمشة تمتص الرطوبة وتسمح لها بالتبخر . فالبشكير القطن والچرسيه أقمشة تناسب الطفل.

الأقمشة الأكريليك المقاومة للإشتعال والأقمشة النايلون وكذلك الأقمشة المخلوطة من القطن وهذه الأقمشة تناسب الأطفال والقماش يجب أن يكون مقاوم للاشتعال. الملابس المصنوعة من التريكو تناسب الطفل لأنها مطاطة وتتمدد مع الطفل ولتسمح له بالتهوية وتعطيه الدفء.



المـلابس العمليـة

ملابس الأطفال يجب أن تصمم بطريقة تجعلها سهلة الإرتداء. لأن من الضرورة أن يبقى الطفل نظيفاً وجافاً. والطفل يكره الملابس التى يجب شدها فوق رأسه. ووضع وخلع ملابس الأطفال يكون سهل لو وجدت فتحة أمامية فى الملابس خاصة فى الأكتاف أو فى جانبى الرداء السالوبيت المريح يجب أن يكون به سوستة من الأمام. وتمتد حتى أسفل إحدى القدمين يكون إرتداء السالوبيت سهل. وقت ميلاد الطفل والظروف الجوية يمدون نوعية الملابس التى يجب أن تشتريها للطفل ويفضل شراء ملابس الطفل كل موسم على حدة لأن الطفل ينمو بسرعة.

– التدفئة ضرورية جذا بالنسبة للطفل لأنه ينام معظم الوقت ويجب أن توفر له الحماية. لو كانت الملابس تحتمل الغسيل بكثرة. يفضل شراء عدد قليل من الملابس . ويفضل شراء ملابس الأطفال التى يسهل العناية بها.

الأمـــــــان

قابلية إشتعال ملابس الأطفال مشكلة تؤرق الباحثين مثل سنوات والحكومة الفيدرالية إتخذت الإجراءات لتوفير الملابس للأطفال تقاوم الإشتعال . ويوضح على ملابس الأطفال وحقائب ملابسهم مدى قابليتها للإشتعال. ويجب الإهتمام بالسوست وازرار ملابس الأطفال حيث أصبح وزن السوست خفيف وأصبحت الازرار مثبتة بدقة وقد أثبت الإتجاه أن حجمها غير خطير بالنسبة للطفل فى حالة سقوطها. وجميع الإكسسوارات يجب أن تكون ناعمة وآمنة ويجب أن تتحمل الغسيل وتكون مناسبة لنوعية ملابس الطفل.



ملابس عملية خاصة بالأطفال

ملابس المولــود

هو الحد الأدنى من الملابس والأقمشة التى يحتاج إليها الطفل حديث الولادة وهى عادة تتكون من الكوافيل وملابس النوم وعدد قليل من ملابس الخروج ويمكن مراعاة ماسيقدم فى هذا الجزء كمرشد عند إختيار ملابس الأطفال الأساسية.

الكـــــوافيل

الكوافيل التى تستعمل لمرة واحدة ينتشر إستخدامها. وكثير من الأشخاص يعتقدون أنها أفضل لأنها تمتص البلل بعيداً عن جسم الطفل ونادرا ما يحدث طفح على جلد الطفل وهى متوفرة بأحجام مختلفة تناسب جميع الأطفال ومتوفرة فى أحجام سميكة تستخدم فى أوقات النوم وهى مناسبة للسفر فى أوقات الطوارئ ولكنها غالية الثمن. وتستنفذ كثيرا من دخل الأسرة.

الكوافيل القماش متوفرة بأقمشة وموديلات عديدة ويفضل الشكل المستطيل الذى يناسب الطفل وهو ينمو ويجب أن تكون الكوافيل ناعمة وماصة للبلل وقابلة للغسيل. وعند درجات حرارة مرتفعة وسريعة التجفيف. يجب أن تضع بداخلها الحشو المستخدم فى الكوافيل التى تستخدم فى المرة الواحدة.

الكيلوتات الطاردة للماء

تستخدم فوق الكوافيل وتصنع من الفنيل الناعم وأطرافها تكون ناعمة وجميع فتحاتها من النايلون المرن. وهى عادة تلبس بالسحب فوق الكافولة. وفى بعض الأحيان يكون بها كباسين على كلا الجانبين لتسهيل إستعمالهاومعظم هذه الكيلوتات تسهل غسلها فى الغسالات.

الإحتياجات الأساسية من الملابس

عدد ٥ قمصان داخلية – عدد ٣٦ كافولة قماش – عدد ٤ كيلوتات طاردة للماء – عدد ٤ قميص نوم – عدد ٤ بدلة مطاطة أو إسترتش – بونيه أو كاب – جوارب – عدد ٢ بطانية للنوم – عدد ٤ دبوس للكافولة – عدد ٤ ملايات – عدد ٣ بطاطين – عدد ٢ باقتة – عدد ٣ ملابس خارجية تابع للغسيل – ٦ فوط – سويتر – مجموعة أحذية – عدد ٣ مريلة.

الكيمونو أو قميص النوم

هو عبارة عن رداء طويل ويسمى كيمونو ويتم غلقه من الخلف بأربطة أو كباسين له إكمام وعادة من البشكير الناعم الخفيف. وقميص النوم له نفس الشكل ولكنه يغلق من أسفل بحبل لتمد الطفل بدفء وتسمح له بالحركة المريحة.. وعند فك الحبل يمكن تغيير ملابس الطفل الداخلية بسهولة ويمكن أن تحتوى على أساور أو يثبت الكم لكى يدفئ أصابع الطفل. ولا يجب إستخدام الحبل عند الرقبة لأنه خطر.

المرايـــــــــل

مرايل الأطفال قد تكون صغيرة تستخدم وقت التسنين كبيرة تستخدم وقت الطعام . المرايل لها سطح من القماش الناعم وسطح من الفنيل. والمريلة الصغيرة يرتديها الطفل طوال اليوم وخاصة وقت التسنين وتثبت المرايل فى رقبة الطفل بواسطة أربطة.

البدلة المطاطة

وهى مصنوعة من قماش إستريتش بتصميمات متنوعة. القميص به سوستة أو كباسين وتقفل عند القدمين. وهى متوفرة بأكمام طويلة أو قصيرة

لتناسب جميع الظروف الجوية.

الفوط وملابس الحمام

الفوط وملابس الحمام يجب أن تكون مصنوعة من القطن بنسبة ١٠٠٪ وتكون سميكة مثل الفوط العادية ومعظمها لها غطاء للرأس ويلف الطفل بعد الحمام ولونها يجب أن يكون أبيض أو يكون ذات تصميمات وزخارف بسيطة وصغيرة.

حجم ملابس الأطفال

منتجى ملابس الأطفال يحددون حجم الملابس على أساس متوسط وزن طول الطفل . حجم الملابس يكون حجم الطفل أو يكون بمقاس صغير أو متوسط أو كبير . ومع ذلك يفضل إختيار الملابس بناء على الطول والوزن بدلا من السن . فالملابس الصغيرة الحجم لا تكون عملية . وينمو الطفل قبل أن يستخدمها. ويوجد اختلاف بين نظم وضع المقاسات بالنسبة لكل منتج. والبطاقات الموجودة أيضا تساعدك على إختيار وتقييم الحجم المناسب لطفلك .

ملابس الأطفال الصغار

إختيار ملابس الأطفال فى سن ما قبل المدرسة يجب أن يتوفر فيه الراحة فالأطفال الصغار يجب أن تكون ملابسهم بسيطة وعملية فاحتياجاتهم لملابسهم يجب أن تتفق ونشاط الطفل فهو فى هذا العمر يتحرك ويمشى كثيرا عند عمر بين سنة وسنتين ونصف. ويتميز بقصر طول الأرجل والأذرع وتكون بطنه بارزة.

الأطفال فى سن ما قبل المدرسة يكونوا أطول ولهم خط وسط محدد ويتراوح سنهم بين ٢,٥ – ٥ سنوات.

ملائـــــمة الملابس مع عمر الطفل

الأطفال فى سن ما قبل المدرسة يحتاجون إلى ملابس مريحة وتساعدهم على الحركة كثيراً . وملابسهم يجب أن تكون سهلة الغسيل وناعمة ويجب أن تسمح لهم بالحرية والحركة. فالملابس الضيقة تقلل من حركة الطفل ويجب أن تكون الملابس فضفاضة عند الذراعين وأرجل البنطلونات والحجر. ويجب إستخدام الأستك للحفاظ على الملابس فى مكانها المناسب. ويفضل استخدام الموديل البسيط مثل السالوبيت الذى يعلق فى الكتفين ويفضل وجود حمالات فى الظهر وتوجد عراوى فى كتفين بعض القمصان لتسمح بتعليق حمالات البنطلونات ويفضل إستخدام حمالات وبنطلونات لأن البنطلون إذا تحرك من الكتف بصفه متكرره فان الطفل يحدث له إحباط ويجعله يكره هذا النوع من الملابس . ملابس الأطفال فى سن ما قبل المدرسة يجب أن تكون سهلة الإرتداء لأن الأطفال فى سن الثالثة يفضلون وضع وخلع الملابس بأنفسهم والأطفال فى هذا السن يفضلون الإعتماد على أنفسهم لهذا السبب يجب أن تكون الملابس بسيطة وسهلة الإرتداء كما أن فتحات الذراعين يجب أن تكون كبيرة ويجب أن يكون غلقها سهل ويكون من الأمام. السوست أسهل ما يمكن أن يستخدم الطفل وأيضا الأزرار المسطحة والخطافات والبنطلونات .

ملابس الأطفال يجب أن يكون لونها وتصميمها جذاب. فالطفل يحب الألوان البراقة والرسومات المناسبة لحجمه. فالأقمشة المطبوعة لا يظهر عليها الكسرات والبقع. ويفضل وجود جيوب لأن الطفل يحب أن يحفظ أشيائه فى جيبه. والطفل يشعر بقيمته عند استحسان ملابسه من الآخرين.

الأمــــــن

ملابس الأطفال يجب أن يوفر لهم الأمان ويفضل أن تكون مقاومة



ملابس قبل المدرسة

للإشتعال وخاصة ملابس النوم وتصميمها يجب أن يكون جميل ولا يحتوى على أركان لأن الطفل يفضل شد الأركان. وتجنب التصميمات ذات الجيبات الطويلة أو الأربطة أو الأشرطة أو الأكمام الطويلة والأكسسوارات يجب أن تثبت جيدا فى أماكن لا تضايق الطفل.

ملابس الأطفال الخارجية يجب أن تحسن من الجو القاسى. فهى يجب أن تكون طاردة للماء وتمده بالدفء بدون أن يكون وزنها قليل فلا يجب وضع حمولة ثقيلة على كتف الطفل – الملابس الثقيلة تتعب الطفل وتؤثر على استقامة ظهره. وأيضا يجب أن تكون ملابس الطفل براقة حتى يلاحظها قائدى السيارات.

الملابس العملية

الاقتصاد فى شراء ملابس الأطفال شئ ضرورى وأن ملابس الأطفال يجب أن تكون ذات قوة وتحمل عالى . فيفضل إضافة التقويات عند مناطق الشد مثل الركب والكوع والجيوب ولكى تقى الملابس يجب أن تصنع من أقمشة قوية. أفضل الأقمشة هى التى تقاوم البقع والاتساخ ويكون كيها دائم حتى لا تظهر عليها أى تجعدات وتكون العناية بها سهلة.

يجب أن تكون العناية بملابس الأطفال سهلة فالطفل يتعرض لإتساخ ملابسه كثيرا ولذلك يجب أن تكون الملابس قوية لتحمل الغسيل بكثرة وتتحمل لعب الطفل. يجب أن تكون الملابس قابلة للغسيل دون أن تنكمش أو تفقد لونها. وحاليا أصبحت كل ملابس الأطفال قابلة للغسيل حتى بدل الجليد والبلاطى «المعاطف» ويجب أن تتجنب شراء الملابس التى تحتاج إلى التنظيف الجاف.



بعض الملابس العملية

ملامح النمـــو

ملابس الأطفال تكون غالية الثمن إذا لم تحتوى على ملامح النمو وهذا معناه أن هذه الملابس تسمح بأن تتمدد لتناسب نمو الطفل وهذا لا يعنى أن نشترى ملابس أكبر من حجم الطفل بكثير لكن معناه أن ملابس الطفل يجب أن تناسب نموه ويجب أن يكون تصميمها بسيط وخط الرقبة يجب أن يكون كبير. الأكمام يجب أن تكون رجلان أو كيمونو أو بدون أكمام. وتكون حردة الإبط واسعة تسمح للطفل بالنمو حيث أنها نهاية خط الكتف ولاتكون محددة فى هذه الفترة. الأقمشة المطاطة يفضل وجود إضافات فى طول الملابس للطفل وثنيات الذيل والأساور ويجب أن تكون عريضة ولا يجب أن يحدد خط الوسط فى تصميم الملابس وإذا وجدت أربطة عند الكتفين يجب أن تكون طويلة لتساعد على نمو الطفل . ولابد أن تقلل عدد ملابس الطفل لأن الطفل ينمو بسرعة ولا يستفيد من هذه الملابس .

تقدير الطفل لذاته

الطفل يشعر ويلاحظ جمال ونوعية ملابس زملاؤه من الأطفال ويحاول أن يكون لديه نفس النوعية من الملابس وعندما يلقى الطفل تقدير أصدقائه لملابسه يشعر بالأمان فالملابس تؤدى إلى الشعور بالثقة بالنفس وتقدير الذات. وهذا يساعد على النمو الحسى والعقلى للطفل . فالملابس التى تجعل الطفل يظهر بمظهر مختلف عن زملائه تجعله يشعر بأنه غريب. وينسحب ولايحب الإختلاط مع زملائه وينمى لديه الشعور بالانطواء والخجل .

ويجب أن يختار الطفل ملابسه تحت إشراف الأم وهذا ينمى ذوق الطفل فإختيار الملابس يجب أن تكون خبرة مشتركة بين الطفل ووالديه فعندما يختار الطفل ملابسه وقت شرائها هذا يؤكد أن الطفل سوف يفضل إستخدام هذه

الملابس ويجب أن يتعلم الطفل كيفية العناية بالملابس فى هذا السن فيجب أن توفر للطفل أماكن لوضع ملابسه مناسبة لطفولته. ويجب أن يكون له صندوق خاص به لوضع الملابس المتسخة.

حجم ملابس الأطفال

ملابس الأطفال تصنف حسب الحجم إلى 1T 2T 3T ويكون ذلك التصنيف معتمدا على السن ولكن غالبا ما يكون حجم الطفل مناسب لسنه. فى الشراء يجب أن يكون أساسه الحجم وليس السن فملابس الأطفال يجب أن يكون حجمها متسع لتغطى الكوافيل وتكون مريحة. ملابس الأطفال فى سن ما قبل المدرسة تصنف من ٢ : ٦ وهذه المقاسات مرتبطة بالسن ويفضل شراء الملابس بناء على الطول وليس على أساس السن. فالطول هو أهم العوامل التى تحدد المقاس لأن الطفل ينمو بالطول بسرعة فطول الأرجل والذراعين والجذع يتغير أسرع من عرض الكتفين والصدر وأكبر حجم. ويتوفر مقاسات للطفل النحيف والمتوسط والبدين. بعض ملابس الأطفال فى سن ما قبل المدرسة تصنف إلى صغيرة ومتوسطة وكبيرة . ففى هذا السن يحتاج الطفل إلى الملابس المكونة من قطعتين لأن هذا النوع من الملابس يكون تشكيله كبير وبذلك تقل التكاليف. النصف العلوى يجب أن يكون طويل درجة تكفى دخوله فى النصف السفلى.

حجم أحذية الأطفال يتراوح ما ين ٦ - ١٣,٥ ثم يزيد هذا الرقم كلما زاد حجم قدم الطفل ويجب أن يكون حذاء الطفل ذات حجم مناسب ليصلح له بالنمو ولا يعوق نمو عظم وعضلات وأعصاب أرجل الطفل فالطفل يحتاج إلى حذاء جديد كل عدد قليل من الشهور ويجب أن يكون حجم الجوارب مناسب لحجم قدم الطفل.

حياكة كساء الأطفال

من السهل حياكة ملابس الأطفال ويمكن أن تحصل على كم كبير من النقود مقابل هذا العمل. فملابس الأطفال تحتاج إلى كميات ليست كبيرة من القماش والموديلات تكون سهلة وجذابة ويمكن أن تضيف لمساتك الجميلة وتجعلى الطفل يحب الملابس وإذا حدث أى خطأ فى الحياكة يمكن تغطيته بأبليكة أو أى اكسسوار جميل ولو إنقطع جزء من ملابس الطفل أثناء اللعب يمكن إضافة أى قماش بلون آخر مناسب وهذا يعتبر نوع من التجميل إضافة تقنيات الحياكة إلى ملابس الأطفال يمكن أن تطيل من عمر الملابس. فمثلا يمكن إضافة كثير من الثنيات فى جيبات الأطفال حتى يمكن فكها بعد ذلك. يجب أن تكون الملابس مريحة وتضاف أبليكات لها على الركبة وأنسب الأقمشة لملابس الأطفال هى التى تمتص الرطوبة. ويكون نسيجها صلب والأقمشة المناسة هى cardwary - denim bord cloth - seer sucker - poplin والملابس التريكو والاستريتش توفر الراحة وتسمح للطفل بالنمو . وأيضا الطفل يفضل الأقمشة الناعمة مثل البشكير، والقطن المخلوط من الإختيارات الجيدة. الملابس المحتوية على ألياف النايلون والإكريليك والبولى إستر تكون العناية بها سهلة ويجب أن تكون الملابس مريحة وموفرة للدفء دون أن يكون وزنها ثقيل ويمكن تغيير حجم الملابس لتناسب الطفل مع إضافة إكسسوارات لتزيينها وأخفاء الخطوط الغير مرغوب فيها.

ملابس كبار السن

من الضرورى أن يحتفظ كبير السن بمظهر جميل وهذا يساعده على إحترام نفسه فالملابس المناسبة تجعلهم لا يشعرون بقلق تجاه كبير سنهم ومعظم كبار السن يفقدون الإهتمام بمظهرهم والسبب فى ذلك قد يكون سوء حالتهم

الصحية والوزن الزائد فالملابس الجيدة تجعل كبير السن يقبل على الحياة .
الأهتمام بملاس كبار السن أصبح شئ مهم فى وقتنا الحاضر فتغير معدلات الميلاد وتحسين الخدمات الطبية أصبح هناك عدد كبير من كبار السن يعيشون وهم يريدون أن يظلوا بفاعلية وعلى اتصال دائم بالمجتمع. ولذلك فهم فى حاجة إلى ملابس مناسبة والكثيرين من كبار السن يعيشون فى مساكن مشتركة ولهم نشاط إجتماعى كبير وهذا جعل للملابس أهمية كبيرة بالنسبة لهم فهى مصدر لإعجاب الزملاء بهم.

تغيير الجسم

بعد قضاء منتصف العمر للإنسان تتغير نسب الجسم فالوجه يصبح أنحف والبطن والجناب تصبح أكبر والأرجل تصبح أرفع والوسط يصبح أكبر فالسيدة كبيرة السن يكون دوران الجناب كبير وأكتافها منحنية. والرجل الكبير السن تكون له معدة بارزة وهذه الملامح تزيد كلما زاد العمر. وهذا يجعل الشخص غير قادر على شراء ملابس تناسب حجمه ان التغير فى نسب الجسم يجب أن يصاحبها تغير فى حجم الملابس المعروضة للبيع. وحياكة الملابس فى هذا السن شئ ظريف لتضيع الوقت والحصول على ملابس مناسبة ولكن فى أغلب الأحيان تكون هناك مشاكل فى الرؤيا والتحكم فى اليدين عند هذا العمر وخاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون الروماتيزم والشلل النصفى إن عملية إرتداء الملابس تكون بالشيئ الصعب. الأشخاص كبار السن يفقدون القدرة على أداء أى نشاط متعلق بعملية الارتداء والخلع ويحتاجون غالباً مقاسات أكبر فى الملابس ووسائل سهلة لغلق الملابس. فالفتحات فى الخلف تسبب مشاكل لأن كبير السن لا يستطيع أن يمد يده للخلف.

الملابس الدافئه توفر الحماية من صعوبة الظروف الجوية مثل السويترات

فكبار السن يشعرون بالبرد أكثر من صغار السن والملابس الثقيلة لا تكون مريحة لذلك يفضل الملابس التى توفر الدفء ويكون وزنها خفيف مثل التى تصنع من الأكريليك. ان حالة كبار السن الصحية تجعل من الضرورى أن يتوفر فى ملابسهم نفس الشروط المتوفرة فى ملابس الأطفال.

وهم فى حاجة إلى الملابس الآمنة والأقمشة الناعمة على الجلد. فجلد كبير السن يكون رفيع وجاف والأقمشة الثقيلة الخشنة تسبب إلتهابات الجلد. بجانب تغير لون الشعر والجلد لذلك يجب أن تتغير الألوان لتناسب الشكل الجديد للشخص. فالأصفر والبنى يعطى مظهر سيئ ويجب مراعاة أن كل من اللون والموديل يجذب الإنتباه للوجه مما يساعد على إخفاء مشاكل الجسم.

إختيار ملابس كبار السن

توجد بعض الملامح التى يفضل توافرها فى ملابس كبار السن مثل عدم وجود خط يوضح الوسط وخط الرقبة يكون منخفض وبالنسبة للبنطلونات الرجالى يجب أن يكون إرتدائها سهل ويكون الوسط مثبت بأستيك وتكون الجيوب كبيرة. وأيضا يفضل الأكمام الرجلان الطويلة بدون أساور لتلافى مشاكل الأزرار. والملابس المصنوعة من التريكو ومن خامات البولى إستر تناسب كبار السن كما ان إختيار ملابس كبار السن يجب أن تتم بعناية لتوفير إحتياجاتهم وهذا قد يكون صعب بالنسبة لكبار السن الذى لاتناسبهم وسائل المواصلات وأيضا الحالة المادية قد تجعل كبير السن غير مقبل على الشراء. ملابس كبار السن يجب أن تكون جذابة وعملية ويجب أن تكون بسيطة وسهلة الإرتداء والخلع ويجب أن توفر لكبير السن راحة نفسية وجسمية.

من المهم للكبار تحقيق اعتباراتهم الشخصية بالظهور بمظهر جذاب، وارتداء الملابس الأنيقة المناسبة يساعدهم على الإحساس الطيب نحو كبر سنهم،

والبعض يفقد الإهتمام بمظهره كلما تقدم بهم السن وربما كان سبب ذلك ضعف الحالة الصحية أو زيادة الوزن أو المرض. والإهتمام بالملابس يساعد الكبار على استعادة رغبتهم فى الحياة.

وملابس الكبار تحظى بالكثير من الإهتمام هذه الأيام وإذا تركنا جانباً زيادة معدلات المواليد وتحسين مستوى العلاج الطبى فهناك دائما زيادة فى اعداد كبار السن. فالأمريكيون يعيشون لأعمار أطول وهم يميلون إلى الإستمرار فى النشاط الترويحى والأنشطة الإجتماعية ولهذا فهم فى حاجة إلى ملابس حديثة كالتى يستعملها من فى سن ٣٠ - ٥٠ سنة.

وبعض كبار السن يعيشون فى إيواء المسنين حيث تتوافر لديهم الأنشطة الإجتماعية من وقت لآخر والمظهر الأنيق مهم لهؤلاء الأفراد فهو يمكن أن يكون مصدراً للأطراد الذى يعطى صاحب هذه الملابس الأنيقة شعوراً بالإعتداد بالنفس والرضا الداخلى.

وملابس كبار السن يجب أن تبدو جذابة كما هى متقنه ويجب أن تكون متينة وفى نفس الوقت حديثة الموضة ولا تحتاج إلى الكثير من طرق العناية وفى نفس الوقت سهلة الإرتداء والخلع.

فأحتياجات كبار السن النفسية والعضوية من الملابس الأنيقة يجب أن توضع دائما فى الإعتبار.

عند اختيار ملابس كبار السن يجب أن نفكر فى أسلوبهم فى الحياة، كيف يمضون معظم أوقاتهم هل يبقون فى المنزل ونادراً ما يخرجون؟ هنا لا يحتاجون إلى سوى الملابس العادية.

أما إذا كانو كثيرى الخروج ويتابعون أحداث المجتمع ويذهبون إلى النادى



أو يسافرون فهم يحتاجون إلى ملابس أكثر تكلفة. والملابس الأساسية عادة ما تناسب كبار السن أكثر من الموضات الحديثة الملفتة. وكبار السن يميلون إلى الاستقرار وقبولهم لتغيير الموضة أقل من الشباب، والملابس الأساسية تبقى عندهم مسايرة للموضة أطول ويمكن تغيير شكلها بإضافة بعض التعديلات، فالبروشات والإيشاريات والمجوهرات تظهر الملابس بشكل جديد ويحسن اختيار الألوان والموديلات التى تناسبهم قبل الشراء أو التفصيل.

ان كبار السن يجب أن تكون مشترواتهم تفى بأحتياجاتهم وقد يكون ذلك صعبا على المسن نفسه عندما يقابل موديلات المستهلك العادى فى هذه الأيام وعندما لايجد المرونة فى متطلبات الموديلات والملابس المناسبة له وخاصة فى ظروف نقص الدخل لكبار السن المتقاعدين فتظهر أمامهم مشكلة إضافية تكون متعلقة بكل من اختيار التصميم وارتفاع الثمن مع نقص العمر الافتراضى للملابس.

ونظرا لأن جمهور المستهلكين من المعمرين فوق ٦٥ عام وهم يمثلون قوة شرائية هامة فى السوق. مما يتطلب الحاجة إلى مزيد من المعلومات عن احتياجاتهم واهتماماتهم من ناحية الكساء والملبس. بجانب مزيد من الأبحاث التى يجب أن تجرى لتحقيق تواجد نوعية محددة من الملابس المناسبة لإحتياجات كبار السن، ولإعطاء النتائج النهائية عن مدى ملائمة هذه الملابس الجاهزة لأذواق هؤلاء الكبار.

ملابس كبار السن الرجالى

إن معظم الأبحاث فى مجال الملابس مركزة على احتياجات النساء من الملابس أما الأبحاث المتعلقة بملابس الرجال فهى أقل من حيث الكم. وهذا يرجع لعدة عناصر اهمها أن أزياء النساء تتغير بسرعة أكثر، ودواليب ملابس النساء أوسع وتحتوى على ملابس أغلى من تلك التى يستخدمها الرجال.

بالإضافة إلى أن النساء تجد صعوبات أكثر فى اختيار إحتياجاتهن من الملابس حيث أن مراعاتهن لنظرة المجتمع لهن من ملابسهن تعنيهن بطريقة أكبر منها عند الرجال.

إن كبار السن من الرجال يجدوا صعوبات فى ارتداء ملابس من نفس المقاس والموديل التى يرتديها متوسطى العمر والشباب وذلك بسبب يرجع إلى كثير من التغيرات الفسيولوجية. فبنطلونات الرجال من المعمرين غالبا ما تحتاج إلى ازدياد فى مقاس الوسط بسبب تضخم البطن (كرش). كما يجب تقصيرها من الخلف وذلك بسبب انحناء العمود الفقرى. أما الجاكتات والبلاطى فقد تحتاج إلى مزيد من الطول فى الجزء الخلفى العلوى من الظهر فى منطقة الأكتاف (الأتب). وأيضا تحتاج البلاطى والجاكتات إلى توسيع كبير عند منطقة الوسط. وكذلك يجد المعمرين صعوبة فى ارتداء قمصان ذات ياقات ضيقة ، نظرا لأن بشرة كبار السن تصبح جافة ورقيقة لذلك يجب أن تراعى نوع الخامات المستخدمة فى صناعة ملابسهم على أن تكون مصنوعة من مواد لينة وغير مسببة للالتهابات الجلدية.

كما أن كبار السن قد أصبحوا عاجزين عن ارتداء الملابس الجاهزة وذلك بسبب التغيرات الجسمية لهم والتى لا توضع فى الاعتبار عند صناعة هذه الملابس بأنها لفئه خاصة بالإضافة إلى أن كبار السن يعطون أولوية للموديل والمقاس إلا أن الراحة والسعر المناسب وسهولة التنظيف والدفء يعتبرون من العناصر الهامة عند الإختيار.

ومن أهم الاعتبارات التى يفضلها كبار السن فى اختيار ملابسهم هى تناسب المقاس والمظهر والراحة والدفء شتاءا والتخلص من العرق صيفا وأشاروا أيضا إن عدم تناسب المقاس هو أهم أسباب عدم إقبالهم على شراء

الملابس الجاهزة.

ومن أهم المشاكل التى أدت إلى عدم اقبالهم على شراء القمصان والبنطلونات كان سببها عدم متانة التصنيع ورداءة التصميم وكذلك عدم تناسب المقاس مع الجسم. وكذلك عانى هؤلاء الرجال من تمزق الخياطة كذلك التغيرات الكبيرة فى طول أو قصر القمصان التى لا تتفق مع الجسم. غالبا ما نجد إن كبار السن يعتنون بملبسهم ويفضلون الظهور بمظهر لائق.

أن كبار السن لايبتغون اتباع الموضات السائدة ولايريدون الملابس من الموديلات الحديثة من حيث الموديل والمقاس ويتمنوا كذلك موافقة المحل على استرجاع الملبوسات التى يكتشفون بها عيوب. فهم عادة يفضلون الموديلات التقليدية والمألوفة للملابس، ويميلون إلى الملابس الكلاسيكية أكثر من الشباب.

أن كبار السن من الرجال ليسوا مهتمين بالراحة فى ملابسهم فقط ولكن فى مظهرهم العام فى الملبس وأيضا إنهم يتمتعون بحرية أكبر فى اختيار المناسب من ملبسهم عن الفترة السابقة من أعمارهم عما كانوا من صغار السن.

إن كبار السن من الرجال قد ابدوا عدم الرضا عن اقتناء الملابس الجاهزة لأنهم يجدون صعوبة فى الحصول على نماذج الملابس التى يفضلونها والتى تتسم بالطراز الكلاسيكى والمقاس المناسب.

ملابس كبار السن النسائية

*** ملابس السيدة بعد سن الخمسين:**

عندما تبلغ السيدة سن الخمسين فأنها تكون قد وصلت إلى السن التى تكتسب فيها شخصية معينة سواء فى محيط أسرتها أو فى الحياة الإجتماعية والعملية فقد استقرت طباعها وأصبحت تتميز بصفات معينة، من حيث أخلاقها

وروحها وحتى من الناحية الجسمانية فإن مقاييس جسمها ثبتت فى حالة معينة. والسيدة فى هذه السن يمكن أن يقال أنها يجب أن تحافظ على نوع من التوازن والاعتدال فى تصرفاتها وحياتها وكذلك فى مظهرها حتى تنال احترام الآخرين وفى الوقت نفسه تكون متطورة بحيث تظل كما هى دائما متجددة ونضره.

ومن الطبيعى أنه فى هذه السن تحدث فى الجسم تغيرات تلاحظها المرأة بنفسها حيث يزداد وزن الجسم بشكل ملحوظ وتختلف مواعيد الدورة الشهرية، وبناء على ذلك يزداد حجم البطن والوسط وتبدأ مشاكل المرأة فى الظهور فتحاول تارة تقليل الوزن وتارة أخرى تخسيس البطن وهكذا . كما أن التجاعيد تكون قد ظهرت على وجهها، وعلى جلدها عموما. إن هناك زيادة فى الحجم وخصوصاً الوسط ابتداء من سن ٤٥ حتى ٦٥ وهذا نلاحظه أيضا فى البيئة المصرية وبشكل واضح لكثرة انجاب الأطفال مما يعرض المرأة لتغيير فى شكل جسمها فتصبح واضحه العيوب الجسمية مما يطرها إلى اللجوء إلى المشدات وتبتعد عن الموديلات فى الملابس التى تظهر البطن أو تجعلها تظهر بالمظهر البدين وتتجنب الأحزمة أو كل ما يلفت النظر نحو البطن.

وهناك البعض قد تظهر السمنة فى مناطق الأذرع مما يشوه جمالها فعليها ارتداء الأكمام الطويلة مع تجنب الأكمام الجابونيز أو الكات والألوان الفاتحة.

ومن الأهمية فى هذه السن بالذات مراعاة منطقة الرقبة التى تصبح فيها الرقبة أقل حيوية ولذلك فيجب أن تعمل السيدة على اخفاء هذه المنطقة بقدر الامكان وذلك عن طريق ارتداء الياقات المرفوعة، أو الإيشارب.

وقد نجد أن المرأة فى هذه السن تميل إلى الأناقة وتشعر بلذة للرجوع إلى أيام الشباب لذلك فهى تعانى كثيراً بسبب ملبسها وتحاول بشتى الطرق اخفاء عيوبها حتى تظهر بالمظهر اللائق لأنها تميل إلى احترام شخصيتها وربما

وصلت إلى مركز مرموق فى عملها مما يجعلها محط الأنظار لذلك تلجأ إلى الموديلات التى تضفى عليها رونق الشباب كما أنها تميل للألوان الزاهية التى تجذب إليها الآخرين ومع تغيير الجسم نتيجة تقدم العمر يؤثر ذلك على نفسيتها وتشعر أنها أصبحت فى سن يقترب من مرحلة الشيخوخة خاصة عندما تبدأ بعض خصلات الشعر فى التغير للون الأبيض ومعها يبدأ القلق يزحف عليها والأفكار تزاحمها وحتى فى مكان العمل، أو مع صديقاتها لا حديث لها إلا عن أنها أصبحت بدينة مثلا ويبدأ الصراع بين الماضى والحاضر بين الجسم الرشيق التى كانت تعجب به أمام الناظرين وبين ما طرأ عليه من تغيير فى الحاضر.

ولا ينتظر من سيدة الستين عاماً، كثرة تغيير وتبديل ملابسها من آن لآخر، ولكن الذى ينبغى مراعاته، هو أن ترتدى ما يتمشى مع المناسبة التى توجد فيها، والطراز الذى يلائم سيدة قد وصلت إلى سن النضوج فعلا.

إن طبيعة الملابس تتوقف عليها وحدها، وعلى مدى تفهمها لنفسها، فهى أكثر الناس دراية بتكوينها الطبيعى. ولكن توجد بعض الأمور التى يمكن اتباعها، من ذلك مثلا.

إذا كانت السيدة ممتلئة الجسم، فإنها تستبعد من دولاب ملابسها، جميع البلوزات التى ترتدى داخل الجونلات، أو البلوزات الصوف القصيرة، وتستعيض عنها بالانسامبل ذى القطعتين المصنوع من القماش، والذى يتكون من جونلة مستقيمة، وبلوزة صغيرة تنزلق على الجسم بواسطة بنسات تبدأ من أسفل الصدر، وتنتهى عند الخصر، وفى المناسبات الخاصة بالرياضة أو الإنطلاق فى الرحلات مثلا، يمكن ارتداء البلوزة ذات الألوان الجميلة، أو النقوش ذات الحيوية، لتضفى مزيداً من البريق على الوجه، ولكن يمكن إضافة بلوفر ويفضل أن يكون ذات ديكوليته على هيئة ٧ وينتهى طوله عند الأرداف.

وعند اختيار التايير أو المعطف فإن السيدة البدينة عليها أن لا تختار المعطف أو التايير ذو الرقبة المقفولة. ويمكن ان تختار الياقة التى لها قلابة طويلة أو بدون ياقة.

أما بالنسبة للمرأة الطويلة فيمكنها الاهتداء إلى الياقات الصغيرة، والسيدة ذات القوام المتوسط، يجب عليها أن تعرف كيف تختار ما يناسب قوامها، وتحدد طابعا معينا لملابسها، يتسم بالرزانة والاعتدال، سواء فى الألوان أو الموديل. ويجب عليها ألا تنسى الوصايا الأساسية التى تتلخص فى حسن اختيار القماش، وقصة الفستان ثم أخيرا الذوق السليم فى الاكسسوارات.

وبالإضافة إلى أهمية اختيار الموديل، بالنسبة للسيدة ذات الستين عاماً يبرز عامل آخر لا يقل أهمية، وهو اختيار القماش « النسيج » المستعمل فى الملابس. فكما أنها لاتهتم بالموديل لكى يكون رزينا ومعتدلا. فأنه يجب أن يكون القماش أيضا من صنف جيد وألوان معقولة.

يجب أن تكون الأكسسوارات كلاسيكية، متسمة بالرقة والكمال وبعيدة من البهرجة.

فالمرأة يمكنها أن تتزين بالإكسسورات التى تضفى عليها حيوية، والشباب بشرط أن يتلائم مع سنها، ويصبح مكملا من مكملات أناقتها، وملابسها.

والإيشارب يمثل أول وأهم الإكسسورات التى يجب على المرأة بعد سن الخمسين الحرص على وجودة معها باستمرار. ويمكن استعمال إيشاربات ملونة.

أما بالنسبة للأحذية ، والصنادل فلا يمكن أن تكون ملونة وكذلك بالنسبة للجوارب فلا يصح أن ترتدى الجوارب المنقوشة أو المزخرفة.

أما ما تختص بالحقيبة ، فيجب أن تتلاءم مع الحذاء من حيث اللون والجلد



ويمكن التزين ببعض المجوهرات، كما يمكن أن تضفى النظارة على شخصيتها طابعا معينا. وهنا يجب عليها الاهتمام جيداً عند اختيار الموديل الخاص بالنظارة وكذلك الشنبر (الاطار) ويفضل أن يكون غامقا للشتاء وأبيض للصيف، ومزخرفا للمساء.

وتبرز أهمية النظارة، ليس فقط فى احتياج المرأة إليها سواء كانت طبية أو شمسية ولكن أيضا لأنها يمكنها خلف عدساتها أخفاء كثير من الارهاق الذى يبدو ظاهرا واضحا تماما فى عينها.

*** ملابس المرأة بعد سن الستين وما فوقها**

أما بعد سن الستين وما فوقها تزداد مشاكل المرأة بالنسبة لصحتها وقوة عزيمتها وضمور عضلاتها فقد تقل أحيانا فى الوزن ويطرأ على الجسم بعض التغيرات ويظهر عليها الضعف والوهن، وأحيانا تبرز العظام فى اليدين والأذرع ويترهل البطن والصدر، ويحدب الظهر مع قلة النشاط وربما تفقد السمع أو قوة الإبصار ومنهن من تزيد وزنها وتظهر أقصر عما مضى وتصل فى الوزن إلى حوالى سن ٧٠ سنة وقد يتغيرون فى طبائعهم ويتشبهون بفئة الأطفال، يغضبون بسرعة. معنى ذلك أنهم يتغيرون فى بعض الصفات ولكنهم ميالون للاحترام. يكونون قليلى الجاذبية ولكن مع ذلك يزداد اهتمامهم بالملابس حيث يميلون للاتصال الإجتماعى والإتصال بغيرهم ويعود اهتمامهم بالملابس كما كان متبع فى سن العمر المبكرة.

وليس هناك تحديد بالضبط لهذه التغيرات لأن هناك أشخاصاً يبلغون من العمر حوالى ٩٣ سنة ولكنها تعطى مظهر من تكون فى سن ٦٠ سنة والعكس فقد تكون فى سن ٦٠ سنة وتظهر بمظهر من كانت فى سن ٩٠ سنة. علامات الشيخوخة الحق تظهر عليها مثل التجاعيد ويميل الجسم إلى بطء الحركة ويصغر

الصدر نسبيا وربما تظهر الجناب والفخاذ أعرض إذا كانت المرأة بدينة بطبيعتها وغالبا يختفى الوسط والجسم يعطى شكل الكمثرى أما فى حالة الهزال تظهر على الجسم علامات الضعف إذا كانت هناك عيوب فى العظام تظهر بوضوح مع الهزال ومن السيدات من تميل اكتافهن إلى استدارة محكومة بسمنة فى الرقبة من الخلف وهذا بسبب مشكلة فى الكوله « الياقة » خاصة عند أخذ مقاسات وعمل الباترون حيث تحتاج إلى زيادة إضافية فى الخلف وطول بين خطى الوسط والرقبة وعمل بنسات صغيرة لراحة السمنة فى منطقة الرقبة الخلفية خصوصاً إذا كانت الملابس مقفولة. وهناك ٣ أنواع من الإنحناء :

١- الإنحناء البسيط وهو انحناء العمود الفقرى فى اتجاه واحد وهذا التشوه يلزم الشخص الابتعاد عن الملابس الملاصقة للجسم.

٢- الانحناء المركب وهو إنحنائين أو أكثر فى اتجاهات مختلفة وهذا يتطلب إرتداء الملابس من قطعتين دائماً.

٣- الانحناء المزدوج فتكون الفقرات الظهرية منحنية جهة اليمين والفقرات القطنية جهة الشمال وهذا التشوه يلزم الابتعاد من الملابس الضيقة والتى تحدد خطوط الوسط مع استعمال المعاطف الواسعة والخطوط الإنسيابية وكذلك الحرملة الطويلة البليسية تخفى تحدب الظهر كذلك الكشكشة البسيطة تخفى تحدب الظهر.

إن لياقة الملابس تتوقف على طبيعة التغييرات التى تطرأ على الجسم من سنين العمر. كذلك نجد أن زيادة اللحم فى منطقة أعلى الذراع تحتاج إلى تعديلات فى الباترون كذلك نجد أن الجاكتات تلائمهم تماماً لأنها سهلة الارتداء وتحميهم من تقلبات الجو ونفس الطريقة تلائمهم السويترات والجاكتات المفتوحة بدون أكمام.

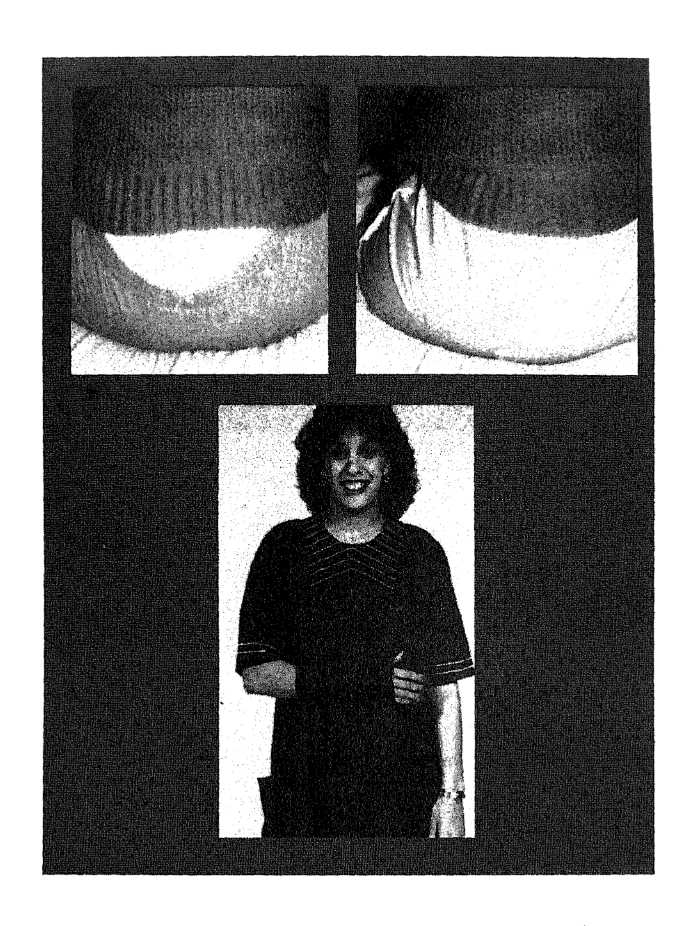
بالإضافة إلى الجونلات بدون وسط مكسم ذات الاستك بالوسط. والسوست الطويلة من الأمام وفى المنتصف. والجيوب الكبيرة المخاطة من الخارج وكذا الأكمام الرجلان والمستقيمة الطويلة بدون أساور تقلل من التصاق الملابس ومشاكل الازرار وتلفها أو قفلها.

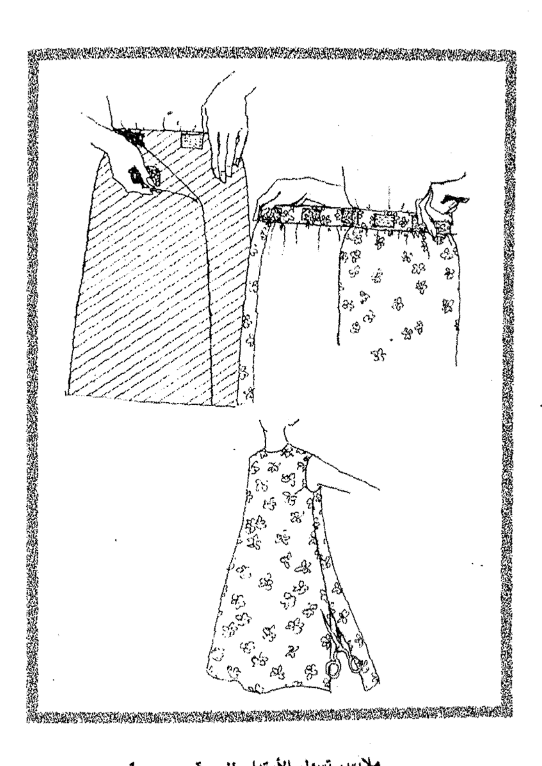
الاختيار الشخصى للألوان يختلف فى السنوات الأخيرة من العمر عن سابقتها فالشعر الأبيض أو الرصاصى يتيح استعمال ألوان مختلفة فى الملابس تعطى جاذبية أكبر فاللون البنى والأصفر يبدو فى الحقيقة جميلا مع بشرة المسنين والألوان والموديلات التى تلفت الانتباه للوجه تساعد على اخفاء مشاكل القوام والتشوهات العضوية.

ملابس الأفراد المعاقين جسدياً

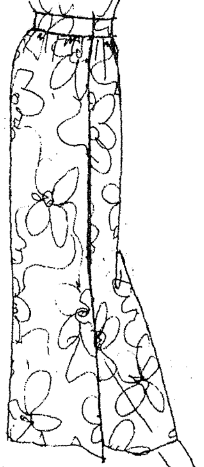
إن عملية تصميم ملابس المعوقين لا تشمل فقط الاعاقات البدنية مثل فقد يد أو ذراع أو شلل فى أحد الساقين... إلخ ولكن أيضا تشمل الإعاقات غير البدنية مثل الكسل (الوهن) الإحباط بالإضافة إلى الأجهزة المساعدة مثل الدعامات والعكازات .. إلخ كل هذا يتطلب ملابس تتلائم مع مشاكلهم الخاصة، وإذا كان لدى الفرد المعوق ملابس تتغير بسهولة الارتداء فإنه يستطيع التغلب على حركته المحدودة، واستعادة ثقته بنفسه وفى قدراته وحصوله على الاستقلالية واعتماده على ذاته كما تساعده فى أنشطته الأخرى فى حياته اليومية.

يمثل تقدير الذات للشخص المعوق جزء ذو أهمية كبيرة من البرنامج الشامل لتأهيل الشخص المعوق، لأن الإحساس بتقدير الذات يمكن أن ينشئ قدرات للتأهيل الجسدى والنفسى. والملابس المناسبة تساعد فى تحسين تقدير الذات لدى الشخص المعوق عن طريق الاهتمام بالمظهر ومساعدته فى الثقة

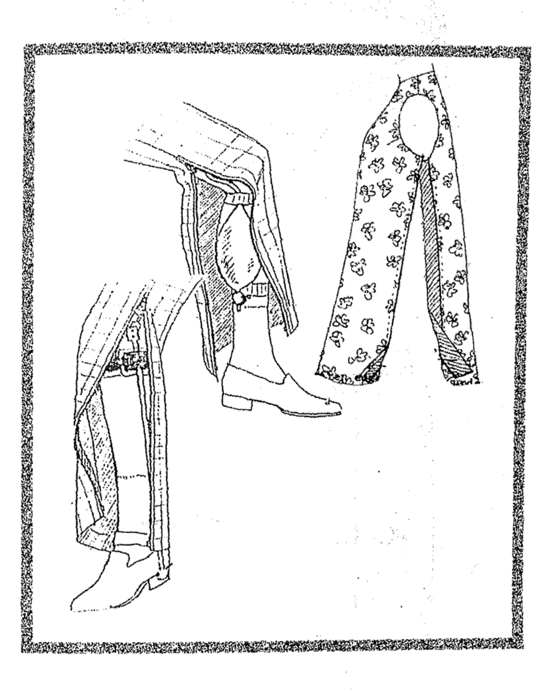




ملابس تسهل الأرتداء للمعوقين جسدياً



ملابس تسهل الأرتداء



ملابس تساعد على الاعتماد على الذات



نماذج من الأعاقة الجسمية

بنفسه. وتوفير ملابس خاصة تسهل عملية الارتداء والخلع وتساعده على الاستقلال والاعتماد على النفس مما يساعد المعوق فى عملية التأهيل الجسدى والنفسى.

إن الأشخاص المعوقين يجب أن تتاح لهم فرصة اختيار الملابس التى توفر ليس فقط متطلباتها العملية والوظيفة المحددة والاحتياجات الصحية، ولكن أيضا لتوفى بالمتطلبات النفسية والجمالية. وبناء على ذلك، يجب على مصمم هذه الملابس أن يجتهد فى تقديمها بالمظهر التقليدى، بينما فى نفس الوقت يستفيد من أفضل الغوالق التى تساعد على إكساب الفرد شكل الملبس الجيد لنوع الإعاقة.

توفير هذا المظهر التقليدى لا يعنى أن أى من الصفات العملية للملبس يجب أن يضحى بها وان العديد من اختيارات التصميم الموجودة والتى يمكن أن تتخذ من خلال أى من هذه الطرق الثلاث وعمل تصميم للزى، عمل تغيرات كثيرة للملبس، عمل أقل التعديلات للملبس حيث أن عمل تصميم للزى، عندما يكون باهظ الثمن، غالبا ما يكون مرضى على أساس أنه يوفى بمتطلبات الفرد (إذا اتيحت الخبرة). الطريقة الثانية عمل معظم التعديلات فى شكل الملابس يكون بأقل تكلفة ولكن يتطلب مقدرة كبيرة على التصميم والبناء اما البديل الأخير وهو عرض أقل التعديلات على الملابس الجاهزة للملبس والتى تكون بالفعل ذات تصميم وشكل مناسب (والتى تساعد الشخص على ارتدائها بنفسه) والتى تجابة أولويات مؤكدة مثل الراحة والطراز والأسلوب وتتطلب أقل قدر من الوقت وهو مرتدى والأجهزة بجانب أنها توفر للمعوقين أفضل فرصة للقيام بعملية التعديل.

يوجد العديد من الصعاب التى تواجهنا عند اختيار ملابس المعوقين جسديا.

وأن مكان الإعاقة يحدد شكل الملابس وطريقة الإرتداء، كما يجب قبل تصميم وتصنيع هذه الملابس التعرف على نوع الإعاقة بالإضافة إلى نوع الحرفة التى يمارسها الفرد، حتى تتناسب الملابس مع كلاهما وتكسب الفرد الراحة والسهولة عند الارتداء والخلع.

إن معظم الأفراد لديهم القدرة والاستقلال فى الاهتمام وتلبية احتياجاتهم الشخصية. وفى كل مراحل الحياة فإن الملابس تعزز هذا الإستقلال قدر الإمكان، إن عملية ارتداء وخلع المعوق لملابسه بنفسه تتم ببطء غالبا، وخاصة إذا كانت الإعاقة فى الأطراف العليا (الذراعين) وفى مثل هذه الحالات فإن عدد أقل من الملابس يسهل عملية الارتداء . والأزياء المركبة (مشد الصدر) الذى يخلع بسهولة من الأمام يقلل المجهود. وكذلك فإن الفتحات الواسعة الأمامية والتحكم السهل فى الأغلاق تسهل عملية الارتداء، وهذا يزيد ايضا فى مساعدة المعوق من قبل آخرين في ارتداء الملابس وراحة الفرد الذى يساعد المعوق يجب أيضا أن توضع فى الأعتبار فكلما كانت تلك العملية أسهل وأسرع كلما كانت أفضل كما أن الموديلات الواسعة ذات الفتحات الأمامية ومن الجانب تعتبر حلاً عملياً للفرد الذى يضطر إلى ارتداء ملابسه وهو راقد فى الفراش. إن اماكن فتحات الملابس للفرد الذى يرتدى ملابسه بنفسه يعتمد إلى حد كبير على توازنه.

إن ملابس المعوقين جسديا يجب أن تتلائم مع حركاتهم المحدودة، فقد تكون حركة اليد محدودة، أو قد يعجزون عن تحريك الأذرع بطريقة طبيعية، والمعوقين الذين يواجهون مثل هذه المصاعب قد يواجهون بعض المتاعب خاصة فى فتحة الظهر والأكمام لأنهم يحتاجون لفتحة كم أكبر لأن حركة الأذرع محدودة لا تمنكهم من إدخال الأذرع بسهولة فى الأكمام واكثر الأكمام

ملائمة هى اكمام الرجلان فهى مناسبة بشرط تتم الخياطة من فتحة العنق وليس من الأكتاف. كذلك قد يكون صعب عليهم احكام غلق العراوى نظرا لحركة يدهم المحدودة يجدون صعوبة فى غلق أو فتح العراوى ويمكن التغلب على هذه المشكلة عن طريق استخدام الشناكل وشرائط اللصق (الفلكرو).

الملابس يجب أن تكون واسعة مرنة بسيطة التصميم خالية من الكرانيش أو الزركشة التى يمكن أن تعلق فى أى شئ وتسبب الحوادث.



خصائص الراحة فى التصميم فى ضوء الأجهزة التعويضية

الأجهزة التعويضية Adaptive Equipment

يعانى بعض الأفراد من فقدان كلى أو جزئى للأحساس أو الحركة فى أجزاء عديدة من الجسم لهذا فإنهم يستعملوا عادة بعض الأجهزة التعويضية مثل الدعامات Braces والعكازات Crutches لدعم التحكم فى المناطق المصابة لديهم وفى بعض الأحيان قد يحتاجون إلى مقاعد متحركة Wheelchairs بالإضافة إلى الأجهزة التعويضية الأخرى.

ويرجع الاحتياج إلى الأجهزة التعويضية كالدعامات والعكازات إلى الأسباب الآتية:

١) *الجروح* Injuries

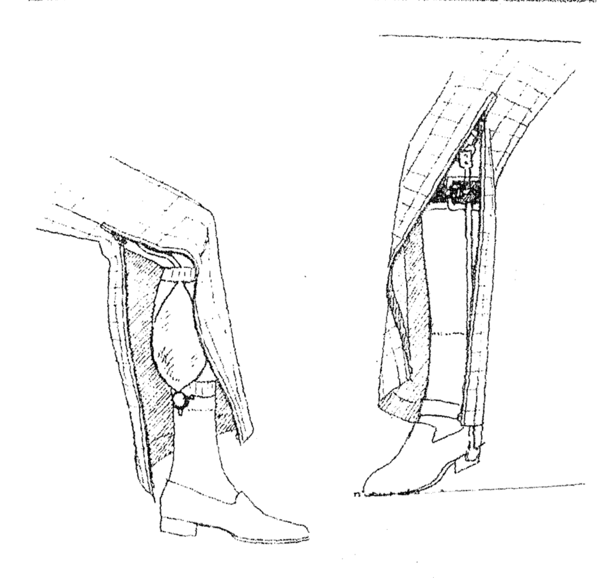
توجد بعض أنواع الجروح قد تؤدى إلى عجز دائم مثل الشلل أو قصور فى جهاز الحركة المتناسقة وفقدان الإحساس.

٢) حالات *العجز* Disabling conditions

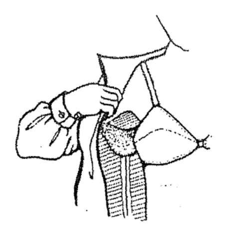
تؤدى الجلطة بالمخ فى الجزء الخاص بالتحكم فى العضلات التى تحرك الأذرع والايدى والأصابع والأرجل والقدم بالعجز فى جانب واحد من الجسم، ويمكن أن تصبح هذه الأجزاء عاجزة تماما عن الحركة أو حركة غير طبيعية.

٣) *الشلل المخى* Crbral palsy

يعتبر مجموعة من حالات العجز الناتجة عن اضرار بمراكز التحكم بالمخ. وعادة ما يظهر هذا التلف قبل أو بعد الولادة. حيث تتنوع تلك الحالات بين الأفراد فهى تشمل الشلل والضعف وعدم التناسق فى الحركة. كما يمكن أن تظهر أعراض نوبات مرضية وتشنجات وانخفاض فى القدرة الفكرية والإحساس



نماذج من الاعاقة فى الأطراف السفلى



بتر فى الثدى يحتاج لنوع معين

من حمالات الصدر

ذراع تعويضى يحتاج الى

تصميم ملبس معين

والإدراك بالإضافة إلى تلف حاسة السمع والبصر.

٤) ***أمراض*** **Diseases**

Poliomelitis يشمل شلل الأطفال ومرض الشلل وقد أدى تطور التطعيم إلى انخفاض تأثير المرض لحد كبير.

٥) ***التيبس المضاعف*** **Multiple sclrosis**

التيبس المضاعف وهو مرض مزمن وتشمل أعراضه فقدان التوازن والشلل وفقدان التحكم فى المثانة والأمعاء.

يستعمل الأفراد المقاعد المتحركة لبعض الأسباب منها أربعة أنواع من الشلل وترجع إلى عيب خلقى أو مرض ما أو حوداث.

١ – الشلل النصفى Hmiplegia

وهو شلل فى جانب واحد من الجسم.

٢– الشلل الثلاثى Triplegia

وهو شلل نصفى مصحوب بشلل فى الذراع أو الأرجل بالجانب الآخر من الجسم.

٣– الكساح paraplegia

هو شلل يصيب النصف السفلى من الجسد

٤ – الشلل الرباعى Quadriplegia

وهو شلل كلى أو جزئى للأطراف الأربعة. ويرتدى الشخص بسبب تلك الحالات عكاز للذراع أو للسان بالإضافة إلى الحبس داخل المقعد المتحرك.

وعادة ما يعانى هؤلاء الأفراد من فقدان عضلى للحركة أو حركة بسيطة

وفقدان الإحساس وفقد الإتزان.

الدعـــــــامات Braces

مشاكل الأفراد الذين يرتدون الدعامات تنتج من الحركة الجسمانية المحدودة والتى تتضاعف بسبب هذه الدعامات أو (السنادات). وهذه الدعامات ليست مرهقة فقط ولكنها تسبب احتكاك وضغط دائم على الملابس. ويجب عند تصميم الملابس الأخذ فى الاعتبار مقاومة الاحتكاك ومتانة وقوة تحمل الأقمشة بالإضافة إلى تصميم الموديلات التى تسهل عملية وخلع الملابس.

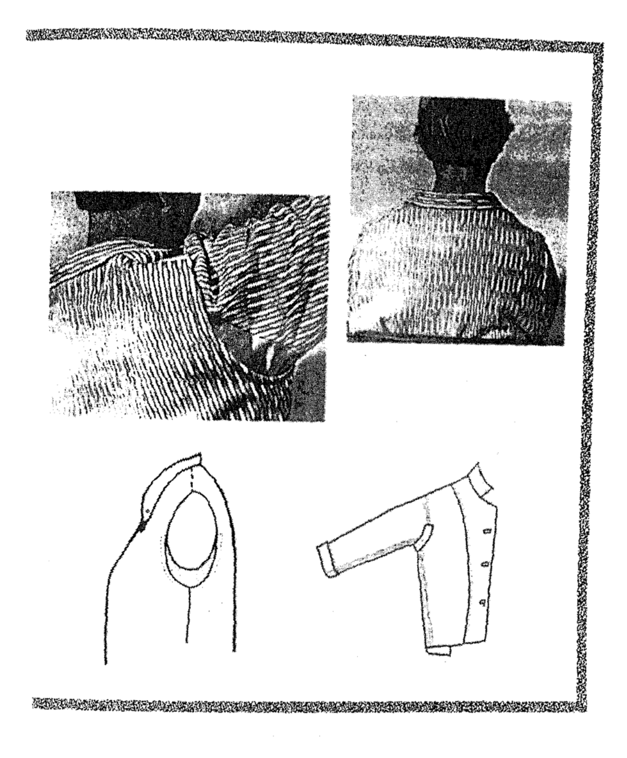
وبالنسبة لدعامات الأرجل لابد من اختيار أثواب معينة ذات مواصفات خاصة. مثل الشورت الواسع، بنطلونات ذات كمر مطاطى وأرجل واسعة، ولحماية الأرجل يرتدى جورب طويل فوق الركبة وتحت هذه الدعامات، ويمكن وضع غطاء على الدعامات لتقليل الاحتكاك بالملابس، كذلك يجب تأمين (الحواف) أطراف الثياب حتى لاتشتبك مع الدعامات ويمكن تعديل البنطلونات الجاهزة بإدخال سوستة مكان الخياطة الجانبية بالأرجل التى تستخدم فيها الدعامة.

العكـــــــازات Crutches

ويوجد منها نوعان عكاز كوع حديد - عكاز أبط زان.

وقد وجد أن هناك ثلاث مشاكل متعلقة بالملابس تظهر بفعل ارتداء العكازات.

- تتعرض الملابس للاحتكاك والشد فيها تحت الإبط.
- نظرا لاستعمال الذراعين والأكتاف بصورة زائدة فهذا يتطلب مساحة أكبر فى الملابس لتوفير الراحة والحركة.



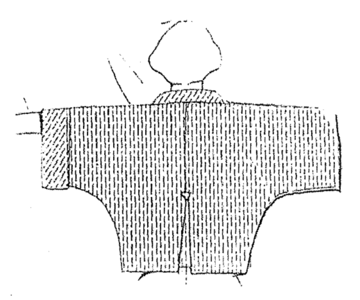
ملابس مصممه لأكساب الجسم حرية الحركة

- يتسبب استعمال العكاز فى جعل الملابس مشدودة باستمرار على الفرد ويتعذر تثبيت القميص أو البلوزة فى موضعهم الصحيح.

وللتغلب على هذه المشاكل يجب مراعاة:

التقليل من تأير الاحتكاك عن طريق استخدام بطانة للثقوب من الداخل فى مناطق تحت الأذرع وذلك فى الفستان والبلوزة والقميص بأستعمال قماش يمتص العرق ناعم كالقطن (الفانيلا). وخياطة هذا الجزء مرتين على القماش.

وفى الثياب التى لا تحتوى على أكمام يضاف شريط عريض من القماش حول حردة الابط ذلك للمحافظة على حمالة الثدين أو الملابس الداخلية من الظهور.



بلوزة أو قميص يقلل من الاحتكاك

وتساعد الثنيات فى الجزء الخلفى من الإبط على زيادة الراحة وسهولة الحركة أو إضافة وصلات من القماش تتناسق وتنتج من قماش الثوب الأصلى لتثبيت البلوزة أو القميص داخل الجونلة أو البنطلون يمكن استخدام شريط الفلكرو.

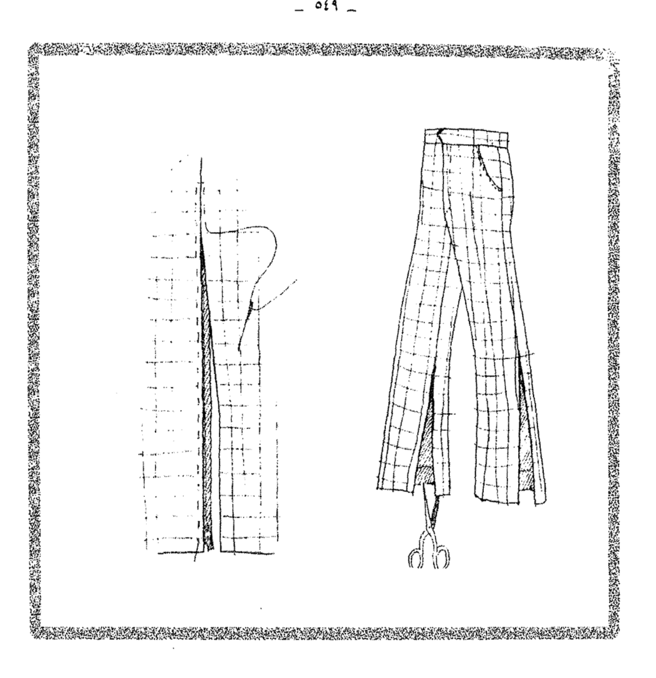
المقاعد المتحركة Wheelchairs

يقضى كثير من الأفراد جزء كبير من حياتهم فوق المقعد المتحرك. ويحرص بعضهم على الاستقلال التام أو الجزئى فى ارتداء ملابسهم بأنفسهم، بينما يعتمد آخرون اعتماداً كليا على الآخرون فى ارتداء ملابسهم. يحتاج الأفراد الجالسين باستمرار بسبب الإعاقة إلى اشكال مختلفة من الملابس لتوفر لهم الراحة على مدى فترات طويلة، كما يحتاجون إلى خصائص معينة فى التصميم لتسمح لهم بأكبر قدر من الاستقلالية فى أداء الأنشطة اليومية.

ومن أكثر المشاكل الملبسية التى تواجه هذه الفئة هى تآكل أماكن الاحتكاك بين المقعد والملابس كما يساعد الجلوس المتواصل على المقاعد المتحركة على كبر حجم الأرداف، ولذا يجب أن تكون الملابس واسعة فى تلك المنطقة، كما يساعد استخدام المقعد المتحرك على كبر حجم الأكتاف لدى بعض الأفراد.

وفى حالة الأحساس فى الأذرع والساقين تتسبب الملابس الواسعة والانثناءات فى الإحساس بالقلق والضيق وعدم الراحة أثناء الانتقال من وإلى المقعد المتحرك، لذا نفضل استعمال الملابس الخفيفة الملائمة . كما يجب حمايتهم من أخطار الحريق.

لابد من الاهتمام بتصميم الاكمام فالموديلات ذات الاكمام الرجلان تسمح بحرية الحركة والراحة لأنها توفر وسع كبير فى اعلى الذراع أما الاكمام الطويلة التركيب أو الواسعة جداً من جهة الأساور تعوق الحركة، ويمكن أن تتسخ بالزيت



ملابس تلائم المقاعد المتحركة

بسبب الاحتكاك بالمقعد المتحرك أو يمكن أن تشبك فى العمل إن لم يكن الموديل واسع بالقدر الكافى ستبلى الملابس بسهولة وقد وجد أن الفتحات الطويلة فى الخياطة الجانبية للقميص أو البلوزة يسمح باتساع أكبر عند الأرادف.

واستخدام المطاط فى الكمر فى الخلف أو الجانبين على خط الوسط يسهل عملية الارتداء.

فى بعض الأحيان الموديلات التى تلف على الجسم أفضل اختيار لتسهيل عمليات الارتداء والتبول والجيوب ذات أهمية إذ صممت بطريقة تحول دون سقوط الأشياء منها.

لابد من تشطيب الخياطات الداخلية والخارجية جيدا حتى لا تكون خشنة وتسبب الازعاج.

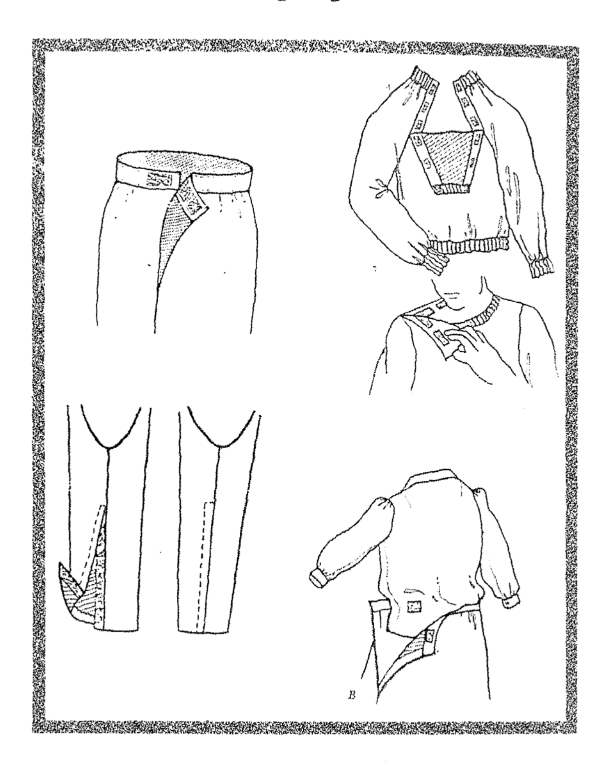
الوسائل المستخدمة فى ملابس الأفراد المعوقين Fastenrs

توجد مجموعة من المثبتات وكذلك وسائل الفتح والغلق التى تسهل عمليات الارتداء والخلع ومنها ما يلى:

١- الشريط اللاصق بالضغط Velcro

الڤلكرو يتكون من شريطين من النايلون أحداهما من خطافات دقيقة والآخر من عرواى وعندما توضع الشرائط معا تمسك الخطافات بالعراوى لكى تعطى غلق محكم ومأمون ومع ذلك يمكن فصلها بسهولة بشدها بعيداً عن بعضهما، وتوجد الأشرطة فى مختلف الألوان وفى عرضى يتراوح ما بين ٣/٤ بوصة إلى ٢ بوصة.

ويمكن استخدام الڤلكرو بدلا من الزراير والسوستة أو أى مثبتات أخرى. كما يمكن استخدامه فى صورة أجزاء صغيرة أو كقطع متصلة وإذ زاد طول الأجزاء



نماذج ملبسيه تستخدم الشريط اللاصق

زادت قوة اللصق ولكن سيصعب الضغط على طرفى اللصق بنعومة أو فصلهما بسهولة. وبالرغم من ذلك يعد شريط الفلكرو سهل الاستعمال حيث أن الضغط على طرفى الفلكرو يكون أسهل من ناحية المهارة اليدوية فإنه لا يحتاج إلى دقة أو مدى كبير من الحركة.

وسمك الفلكرو يضيف نوعا من الصلابة ومقدار معين لحجم فتحة الرداء، وقد يكون غير مناسبا للإستعمال خاصاً فى الأقمشة الرقيقة أو الناعمة، وهذا يجعله أقل جاذبية من المثبتات الأخرى.

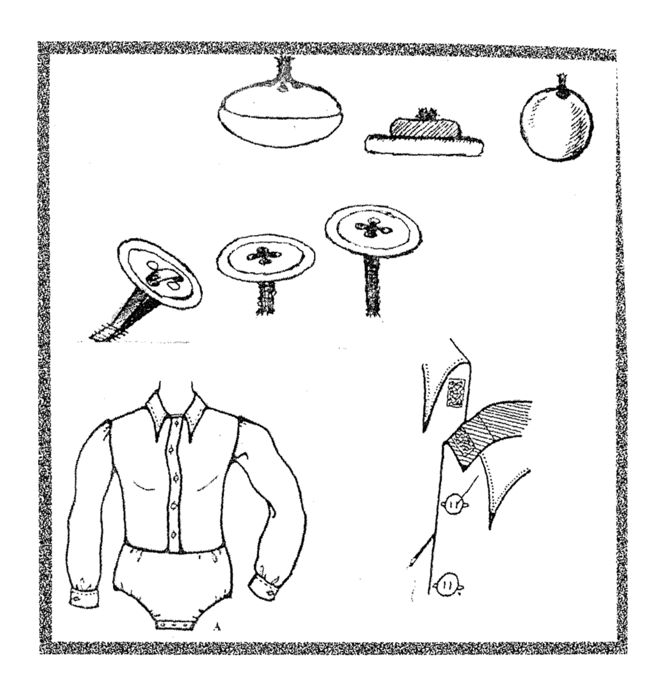
عند غسيل الفلكرو لا تحتاج إلى عناية خاصة إلا إنه يجب أن يكون مغلقا عند الغسيل لأنه يلتقط الزغب مما يضعف من قوة الخطافات والعرواى حيث يتوقف عمل المثبت . ويمكن كى الفلكرو بمكواة دافئة أو تنظيفه على الجاف مع ملاحظة أن زيادة الضغط عليه قد تتلفه.

ويمكن استخدام الفلكرو فى العديد من الأغراض، مثل استخدامه كمثبت للوسط كما يمكن أن تحل محل الأزرار والعرواى ويمكن وضع الفلكرو فى مكان الخياطة برجل البنطلون ، أو فى مرد الفتحة الأمامية أو الخلفية للثوب، أو يمتد الفلكرو فى جزء أو كل الفتحة يمكن إدخاله على الكتف فى التى شيرت.

٢- الأزرار **Buttons**

يوجد منها العديد من الأنواع والأحجام ولابد أن تنزلق بسهولة فى العرواى، ولذلك يجب أن تكون كبيرة الحجم إلى حد ما ومميزة لإستعمالها بسهولة، ويوجد عدة طرق لإستعمالها بطريقة أسهل حيث يمكن استعمال عروة طويلة أو صغيرة لتثبيت الأزرار أو استعمال زوج من الأزرار معا كزرار واحد.

وإذا تم خياطة الأزرار على الأساور بواسطة خيط مطاطى (استيك)



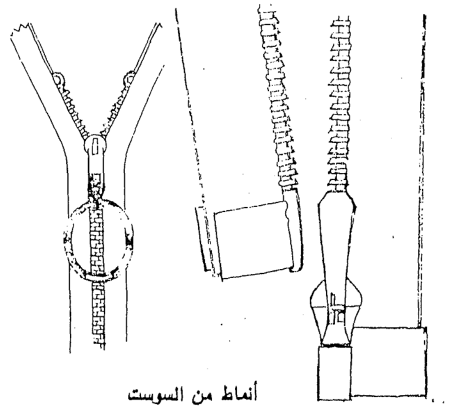
نماذج من الأزرار

ستنزلق اليد خلال فتحة الأساور بدون الحاجة إلى فك الأزرار، ويمكن أن تستخدم العراوى المطاطية الخارجية «فى شكل عروة خارجية» بدلا من الخيط أو القماش العادى ويتناسب أيضا الخيط المطاطى للأزرار الموجودة فى حردة الرقبة للتى شيرت. ويمكن أن نستبعد نهائيا العراوى وتستبدل بالشريط اللاصق فلكرو.

٣- السوســت Zippers

يوجد منها السوست المعدنية أو المصنوعة من النايلون وتعتبر سهلة الإستعمال إذ كانت متاحة التناول وتعمل فى حالة جيدة من حيث سهولة الإغلاق بأمان وانزلاقها بسهولة ويسر، ويمكن حك سنون السوستة بواسطة شمعة أو قلم رصاص لجعلها تعمل بنعومة وسلامة.

يمكن أن تستخدم فى جانب واحد لـ تى شيرت عند التقاء خط الكتف وحردة الرقبة فى الجزء الأمامى للثياب والتى يصعب ارتدؤها أو ادخال الرأس خلالها.



أنماط من السوست

ويمكن أن تستخدم فى الخياطة الجانبية للبنطلونات. وكذلك مع الأكمام الرجلان لتسهيل خلع الملابس.

لابد من وضع حلقات بلاستيكية أو معدنية كبيرة لشد المقبض واستعماله بصورة أسهل حتى يمكن إدخال الأصبع فى الحلقة لشدها عند الفتح والغلق.

٤- الشناكل وعيونـها Hooks and eyes

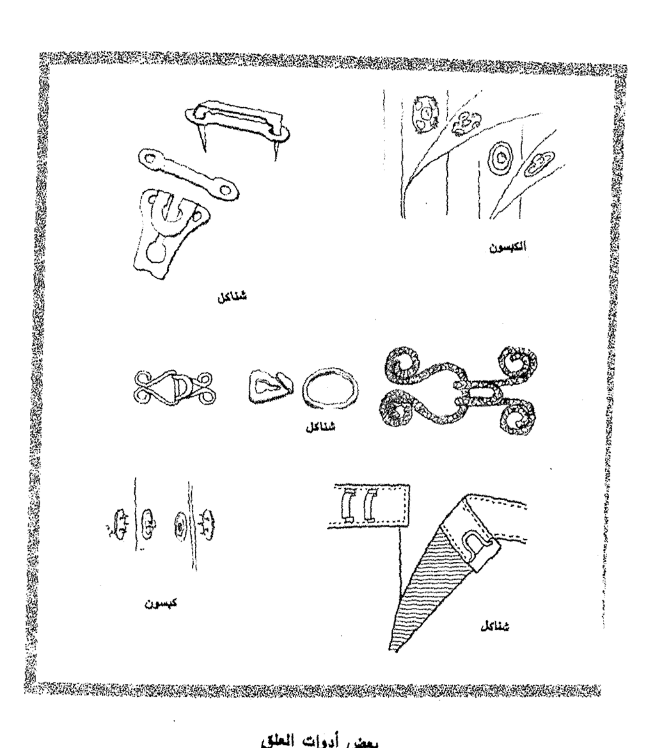
أنه يوجد العديد من أنواع شناكل البتطلونات ويتم ربطها على مزلاج بدلا من العراوى، بعض المزلاج تحتوى على قائمين أو أكثر للضبط بسهولة والسماح بمزيد من الاتساع والراحة عند الضرورة، ويوجد أيضا أشكال مختلفة من الشناكل.

والشنكل الضخم مفضل عن الشنكل الصغير الحجم حيث يعطى راحة وسهولة عند الاستعمال .

٥- الكبســـــون Snaps

يوجد فى مختلف الأحجام والأوزان منها الصغير والوسط والكبير وكذلك الخفيف والثقيل وهو عبارة عن بروز وتجاويف (نقر) يتم تثبيتها بالضغط وتصنع من النحاس أو الألومنيوم.

عن غوالق الملابس سهولة استعمالها وتفضيلها بين النساء المصابات بالتهاب المفاصل بهدف تحديد النوع المفضل لديهن من غوالق الملابس (كالازرار – السوستة velcro والكبسون) عندما توضع كل من الاعتبارات العملية الوظيفية والمظهرية فى الحسبان وقد وجد أن المظهر التقليدى المحافظ قد حدد تفضيلهن لكل نوع من أنواع الغوالق درجة أكبر من التى حددتها سهولة استعمالهن لتلك الغوالق.



بعض أدوات الغلق

كما أن أنواع غوالق الملابس يجب وضعها فى الاعتبار عند اختيار وعمل التعديلات فى ملابس المعوقين (المصابات بالتهاب المفاصل).

الحالة والقوة والألم هى ثلاثة محاور توضع فى الاعتبار لكل الحالات الفردية لتوفير ملابس الاحتياجات الخاصة.

الحالة : هى حالة الفرد وتوافقه مع نوع الأقمشة لابد أن يتوافق كلاهما مع نوع الإعاقة التى يعانى منها الفرد ففى حالة الإصابة بالشلل تتجنب الأقمشة السميكة الصلبة لأن الحركة تحدث احتكاكاً يسبب كدمات بالجلد لذا يفضل استعمال الأقمشة ذات الاسطح الناعمة، كما أن التصميم يجب أن يتناسب مع حالة الفرد.

الفرد الذى يستعمل دعامات الساق يجب أن يصمم البنطلون بوسع كافى لسهولة الارتداء بالنسبة لخواص الأقمشة فإن المتانة مفضلة على مقاومة الاحتكاك. أو تدعيم مناطق الاحتكاك بنوع خفيف من الأقمشة.

القوة : يختلف عامل القوة لكل معوق من حيث القدرة على التحكم فى الأشياء والوظائف الحركية مثل القوة اللازمة لتثبيت الأشياء. والأقمشة العملية لأصحاب القوة الضعيفة يجب أن تكون خفيفة الوزن منسوجة وناعمة. فالفرد المصاب بالشلل قد يبطئ أثناء ارتداء القميص المصنوع (أو تى شيرت) من القطن ولكن القميص المبطن ببطانة زلقة يسهل من هذه العملية.

الفرد المصاب بشلل فى الجزء السفلى من الجسم قد يفتقر إلى القوة فى أطرافه السفلية ولكن يكون لديه قوة كبيرة فى أطرافه العليا تسمح بأستخدام اليدين إلى أقصى درجة تسمح بها قدرة العضلات، والأقمشة العملية هى الأقمشة ذات الوزن المتوسط ذات مرونة عالية وألياف ذات متانة عالية. كما تتطلب الحالة التأكيد على بعض أماكن الخياطة فى الملابس.

الألم : كجزء من بيئة المعوق لا يجب أن يهمل من قبل مصممى الأزياء، فنحن لا يمكن أن نعالج أو نتخلص من عنصر الألم عن طريق الأزياء ولكن يمكن أن نتجنب المساهمة فى زيادة المواقف المؤلمة عند ارتداء الملابس.

المتطلبات التى يجب توافرها فى ملابس المعوقين:

لابد من توافر بعض الشروط الهامة فى ملابس المعوقين منها على سبيل المثال:

١- تقليل عدد وحدات الملابس التى يرتديها المعوق، حتى إن البعض رأى أنه يمكن أن تكون ملابس المعوق من قطعة واحدة إذا تتطلب حالة الإعاقة هذا وحتى لا يبذل مجهوداً فى ارتدائها أو يحتاج إلى مساعدة غيره بكثرة وخاصة إذا كانت الإعاقة طرفية.

٢- محاولة الاستغناء عن الاكسسوارات أو التقليل منها واللجوء إلى أبسط الطرق سهولة.

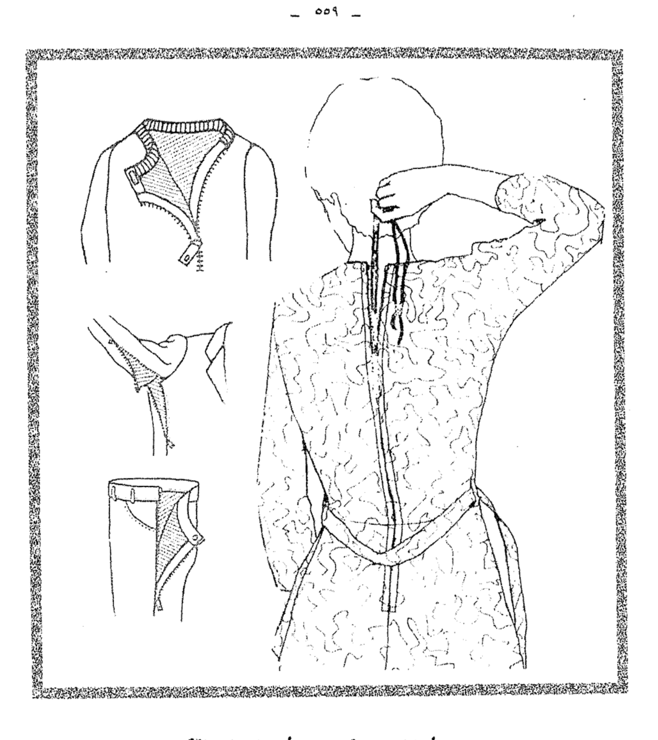
٣- تجنب العراوى الضيقة والأزرار الكبيرة والاعتماد على أنسب الوسائل التى تتناسب مع مقدرة المعوق للاعتماد عليها عند ارتدائه ملابسه وعلى هذا فيعتبر السوست والكبسون والشرائط اللصق هى أنسب الطرق التى تستخدم فى الملابس .

٤- يراعى قدر الإمكان أن تكون الفتحات أمامية وليست خلفية.

٥- الفتحات يجب أن تكون واسعة وليست ضيقة.

٦- تناسق الملابس مع جسم المعوق منعا لزيادة الاحساس بالنقص خاصة إذا صاحب ذلك اتفاق تام مع التصميمات والخطوط.

٧- مراعاة أن تكسب الملابس المعوق قوة الشخصية بما تتضمنه من مراعاتها



أنماط ملبسية تناسب أصحاب الاعاقة

لخطوط الموضة كذلك ملاءمتها لمكانته الإجتماعية وما تضيفه عليه من ذوق وإنسجام.

٨- يراعى أن تكون ملابس المعوق توفر له حرية وسهولة الحركة.

٩- يجب أن تكفل لهم الاعتماد على النفس والشعور بالاستقلالية فى ارتداء الملابس أو خلعها بدون أدنى مساعدة أو بمساعدة بسيطة.

١- يراعى أن تكون الملابس مقاومة للاتساخ وسهلة العناية بها.

١١- أن يكون خط الوسط فضفاض أو بدون خط وسط، تكون مريحة خاصة لمن يحتاجون للجلوس لفترات طويلة.

١٢- يجب أن تكون جيدة الصنع نظرا لأنها تتحمل قدرا كبيرا من الاحتكاك.

١٣- يجب أن تكون مقاومة للانكماش ومجهزة ضد الاحتراق والكيماويات حتى توفر عنصر الأمان إذا ما تعرض لحادث طارئ.

ملابس الرياضين

فى الوقت الحاضر نجد أن كل فرد يمتلك ملابس رياضية من نوع معين ويفضل الأفراد المشترين للملابس الرياضية أن تعطى لهم راحة جسمية وفسيولوجية وهذه الراحة تتمثل فى قدرة أقمشة الملابس الرياضية على الحفاظ على درجة حرارة الجسم ثابتة ولها القدرة على أمتصاص العرق من الجسم وتبخيره إلى البيئة الخارجية بالإضافة إلى أكسابها للجسم حرية حركة حتى لا تسبب للفرد الرياضى أى ضيق أثناء ممارسة التمارين الرياضية، هذا بالإضافة إلى عدم تأثيرها على النبض والضغط الدموى لأنه بإرتداء ملابس غير مريحة للجسم فأنها بدورها تؤثر على النبض وضغط الدم ودرجة حرارة الجسم، لذا فيجب أن تكون الملابس لها القدرة على إكساب الجسم الراحة الفسيولوجية

بالإضافة إلى أن تكون مناسبة لمقاس الجسم بحيث تستطيع الذراعان والساقان الحركة دون شد أو إعاقة عن الحركة كذلك يجب أن يكون الملبس الرياضى مقاوم للتمزق وذات خيوط حياكة متينة عند مناطق الشد نتيجة لكثرة حركة الرياضى وبالتالى فإن من أهم متطلبات الملبس الرياضى أيضا أن تكون مقاومة للتمزيق.

المواصفات الواجب توافرها فى الملابس الرياضية

هناك أنواع كثيرة من الملابس الرياضية فعلى الفرد أن يحسن أختيار الملابس الرياضية تبعاً لنوع نشاطه وكذلك التى تمنحه الراحة الجسمية لذلك يراعى:

١- أن تصمم الملابس الرياضية بحيث تلائم الجسم وتعطى له حرية الحركة. فتصميم ملابس الرياضة فى فصل الصيف يختلف عن تصميمها فى فصل الشتاء فمثلاً فى فصل الشتاء فأن الملابس الرياضية يجب أن تصمم من أقمشة تحمى الجسم من الأمطار والرياح وتعطى الجسم الدفء أيضاً، أما ملابس الصيف فهى فى الغالب يكون تصميمها مناسب للحرارة وأمتصاص العرق.

٢- يفضل أن تكون الألوان السائدة فى الملابس الرياضية من الألوان الفاتحة والبيضاء والخضراء والحمراء والبرتقالى والألوان الزاهية.

٣- يجب أن يتوافر فى الحذاء الرياضى أن يكون مرن من الأمام وله كعب خلفى صلب ليبقى القدم ثابتة وفى وضع مركزى مع وجود بطانة كافية لأمتصاص الصدمات وحماية القدم من الأخطار، كذلك يجب أن يحتوى الحذاد على ٤/١ : ٢/١ بوصة فراغ فوق أصابع القدمين، ويجب أن يكون الحذاء محكم مريح فى الأجزاء الوسطى والخلفية لتحقيق الثبات.





بالإضافة إلى أن تكون مناسبة لمقاس الجسم بحيث تستطيع الذراعان والساقان الحركة دون شد أو إعاقة عن الحركة كذلك يجب أن يكون الملبس الرياضى مقاوم للتمزق وذات خيوط حياكة متينة عند مناطق الشد نتيجة لكثرة حركة الرياضى وبالتالى فإن من أهم متطلبات الملبس الرياضى أيضا أن تكون مقاومة للتمزيق.

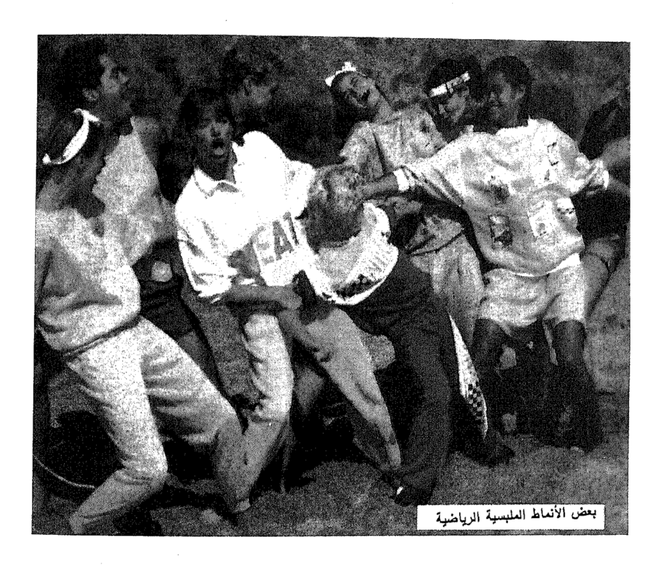
المواصفات الواجب توافرها فى الملابس الرياضية

هناك أنواع كثيرة من الملابس الرياضية فعلى الفرد أن يحسن أختيار الملابس الرياضية تبعاً لنوع نشاطه وكذلك التى تمنحه الراحة الجسمية لذلك يراعى:

١- أن تصمم الملابس الرياضية بحيث تلائم الجسم وتعطى له حرية الحركة. فتصميم ملابس الرياضة فى فصل الصيف يختلف عن تصميمها فى فصل الشتاء فمثلاً فى فصل الشتاء فأن الملابس الرياضية يجب أن تصمم من أقمشة تحمى الجسم من الأمطار والرياح وتعطى الجسم الدفء أيضاً، أما ملابس الصيف فهى فى الغالب يكون تصميمها مناسب للحرارة وأمتصاص العرق.

٢- يفضل أن تكون الألوان السائدة فى الملابس الرياضية من الألوان الفاتحة والبيضاء والخضراء والحمراء والبرتقالى والألوان الزاهية.

٣- يجب أن يتوافر فى الحذاء الرياضى أن يكون مرن من الأمام وله كعب خلفى صلب ليبقى القدم ثابتة وفى وضع مركزى مع وجود بطانة كافية لأمتصاص الصدمات وحماية القدم من الأخطار، كذلك يجب أن يحتوى الحذاد على ٤/١ : ٢/١ بوصة فراغ فوق أصابع القدمين، ويجب أن يكون الحذاء محكم مريح فى الأجزاء الوسطى والخلفية لتحقيق الثبات.



بعض الأنماط الملبسية الرياضية

٤- بالنسبة للجوارب فيجب أن تكون من أقمشة مريحة كالقطن والصوف والبولى بروبلين حتى تمنع حدوث القرح وتمتص العرق.

٥- وعن أنسب الخامات الصالحة للإستخدام فى فصل الصيف هى الأقمشة القطنية أو الأقمشة القطنية المخلوطة مع ألياف صناعية نظراً لأحتفاظها بميزة الأثنين معاً والتى تتمثل فى :

أ - ثبات المقاسات. ب - زيادة المتانة والعمر الاستهلاكى.

جـ- سهولة الاستعمال مثل سهولة الغسيل وسرعة الجفاف وقلة أو عدم إحتياجها للكى والأحتفاظ بالكسرات الدائمة فى الملابس مع الاستعمال.

د - مقاومة الكرمشة : وتساعد هذه الخاصية على الاحتفاظ بمظهر الملابس وعدم تجعدها أثناء الاستعمال.

هـ - المطاطية والمرونة :

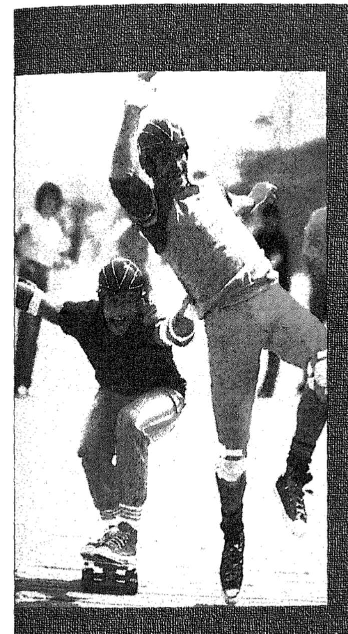
وتساعد هذه الخاصية على جعل الملابس مريحة ومضبوطة على الجسم حيث تعطى راحة جسمية ولياقة كما فى الملابس الرياضية.

وتختلف الملابس الرياضية على حسب الأستعمال والاستخدام فهناك ملابس ملائمة للسباحة وهناك ملابس ملائمة للاعب الجولف وملابس ملائمة لرياضة التنس وملابس ملائمة لراكبى الدراجات وملابس ملائمة للألعاب الجمبازية وأخيراً ملابس خاصة برياضات الجرى ومسابقات المارثون.

الشروط الواجب توافرها فى الملابس الرياضية للرياضيات المختلفة

١- *ملابس السباحة :*

أن تكون من أقمشة سريعة الجفاف ومطابقة للجسم ويفضل أن تكون من المطاط ولها وزن خفيف ولا يتأثر لونها بالماء المالح أو الكلورين.







نماذج من الملابس الرياضية



ملابس تناسب رياضة السويدى

٢- ملابس ملائمة للاعب الجولف

يجب أن تكون ملابس لاعب الجولف مكونة من فانلة وبنطلون أو فانلة وشورت وتكون الفانلات مصنوعة من القطن أو قماش الجبردين المبردى أو التريكو ذات فتحة الرقبة على شكل حرف (V) ، ولا تحتوى على أكمام.

وفى الشتاء يرتدى فوق الملابس جاكت الجولف الرئيسى المصوع من النايلون ذات السوستة من الأمام.

٣- الملابس الملائمة لرياضة التنس:

يفضل أرتداء فانلة بنصف كم أو كم شديد القصر أو بدون كم على الإطلاق حتى يكون الذراعان فى وضع حر الحركة أثناء لعب التنس. ويفضل أن تكون لها القدرة على أمتصاص العرق وذات وزن خفيف.

ويرتدى معه الشورت لسهولة حركة الساقان .

٤- ملابس راكب الدراجات :

يهتم هنا بالبنطلونات نظراً لأن غالبية المجهود تكون بأستعمال الأرجل. فيجب أن يكون البنطلون منطبق على الساقين بشكل مريح ومحكم، كما أنه يفضل الجاكتات المضادة للريح لحماية الجسم من ألتهابات الجلد أو فقد سوائل الجسم بدرجة سريعة، أما خوذة الرأس فهى تحمى الرأس من الأصطدام بأى شئ أو التعرض للمخاطر.

٥- ملابس خاصة برياضة الجرى:

يجب تجنب أرتداء ملابس ثقيلة عند الجرى لأنها تعوق الحركة، وتجعل الجسم يفقد كمية كبيرة من السوائل حتى لا يكون الجسم عرضة للأصابة بنزلات البرد بعد إنهاء الرياضة، لذلك يجب أن تتوافر فى الملبس الرياضى

الذى يرتديه الفرد الرياضى خاصية أمتصاص العرق والحفاظ على حرية الحركة حتى يقوم الفرد بأداء أنشطته بأعلى كفاءة.

وتكمن الراحة الفسيولوجية لجسم الرياضى فى أنتقال المواد خلال طبقات الملابس من وإلى البيئة المحيطة بالجسم والتى تتمثل فى :

١- الأتزان الحرارى لدرجة حرارة الجسم.

٢- نفاذية بخار الماء والسوائل والعرق من وإلى الملبس الرياضى.

٣- ديناميكية أمتصاص الرطوبة وبخار الماء خلال الملابس الرياضية.

٤- نفاذية الهواء من وإلى الملابس الرياضية.

٥- تأير الشحنات الكهربائية المتولدة من الملابس على الراحة الجسمية.

(١) تأثير الأقمشة المستعملة فى الملابس الرياضية على الأتزان الحرارى لدرجة حرارة الجسم :

يتعرض الجسم الإنسانى بصفة دائمة لتغيرات البيئة الخارجية بالإضافة أيضاً إلى زيادة عمليات التبادل الحرارى وكمية الحرارة التى تتولد داخل الجسم نفسه، وبرغم ذلك فإن درجة حرارة الجسم لا تتغير تبعاً لذلك وتظل بصفة دائمة ثابتة نظراً لما لذلك من أهمية للعمليات الحيوية فى الجسم.

وتعتبر عملية تنظيم درجة حرارة الجسم من الأمور الهامة فى مجال الفسيولوجى وبصفة خاصة أثناء أداء التمارين الرياضية أو أى نشاط لفترة طويلة حيث تزيد درجة حرارة الجسم عن ٤٠,٦°م.

لذلك يجب أن تكون أقمشة الملابس الرياضية مصنعة بحيث تعمل على الأتزان الحرارى للجسم حيث تقوم بدور الغلاف الخارجى للجسم. وأن تكون

مصممة على أساس أن التغيير فى درجة الحرارة بين الجسم والإنسان والملابس لا تسبب بأى حال من الأحوال الأحساس بعدم الراحة.

(٢) أمتصاص العرق خلال الملابس :

أن خاصية نقل رطوبة الجسم إلى الجو الخارجى من الخواص الهامة لأقمشة الملابس الرياضية، وذلك لأن جسم الإنسان له قدرة عالية فى أخراج كمية من العرق بصفة مستمرة وهذه الكمية يجب أن تتبخر بسهولة من سطح الجلد لتعمل على تنظيم درجة حرارة الجسم لتظل ثابتة حتى يشعر الجسم بالراحة سواء فى الجو البارد أو الحار، حيث وجد أن خاصية أمتصاص القماش للعرق تؤثر على الشعور بالراحة. لذا يفضل إرتداء أقمشة التريكو المصنوعة من القطن أو القطن المخلوط بألياف صناعية لقدرته على اكساب الجسم الراحة وسهولة العناية. كذلك فإن قدرة القماش فى طرد العرق من الجسم للخارج عن طريق البخر هى التى تسبب الراحة الجسمية.

(٣) تأثير نفاذية الأقمشة للهواء على الراحة الجسمية:

وجد أن نفاذية الهواء تؤثر على راحة الجسم وحمايته من الرطوبة وكذلك فهى لها صلة وثيقة بالخواص الحرارية حيث تؤثر على خواص الدفء لأنسجة الملابس الرياضية المستخدمة فى الأجواء الباردة.

ويرى البعض أن الأقمشة المصنوعة من ألياف صناعية يفضل أن يكون لها نفاذية عالية للهواء حتى تسمح بتبخر العرق من خلالها والعمل على تبريد الجسم وعدم زيادة درجة حرارته وخصوصاً فى الأجواء الحارة. حتى تكسب الجسم الراحة.



ملابس تصلح للرياضة

(٤) تأثير الكهرباء الأستاتيكية المتولدة على الراحة الجسمية:

نجد أن أقل الأقمشة توليداً للشحنان الكهربائية هى الأقمشة المصنعة من ألياف طبيعية حيث تبلغ كمية الشحنات الكهربائية المتولدة منه (٥٠ ڤولت) فى حين أنها تبلغ فى الأقمشة الصناعية إلى (١٠٥٠ ڤولت) وهذه الكمية الكبيرة المتولدة من الأقمشة الصناعية تؤثر على شعور مرتديها للراحة وتشعره بعدم الراحة الجسمية لألتصاقها بالجسم واحتكاكها بسطح الجلد.

لذلك يفضل فى أقمشة الملابس الرياضية أن تكون مصنعة من أقمشة منعدمه توليد الكهرباء الأستاتكية أو قليلة كالقطن.

ملابس الحماية من المواد الكيماوية

لا يوجد مجال صناعة معين لا تدخل فيه المواد الكيماوية بصورة مباشرة أو غير مباشرة، لذا نجد أن العاملون فى مثل هذه الأماكن يتعرضون للكثير من المخاطر الكيماوية المختلفة وتتواجد المواد الكيماوية فى هذه الأماكن على هيئة مواد سائلة أو تنتشر فى الجو على هيئة أتربة أو أبخرة أو غازات وتختلف المواد الكيماوية فى تأثيرها على الجسم تبعاً لطبيعتها الكيماوية ونشاطها ودرجة تركيزها.

مفهوم الحماية من المواد الكيميائية :

هو قدرة المنسوج على مقاومة مرور المادة الكيمائية خلاله وبصورة تجعل الإنسان آمنا تماماً من مختلف أضرار المادة الكيميائية حسب اختلاف التركيز للمادة وطول فترة التعرض لها، وخواص المادة الكيميائية التى أهمها الاختراق – النفاذية – الإبتلال.

١ – *الاختراق :* إن المقصود باختراق المادة الكيميائية للملابس هو إنسياب

تلك المادة خلال نسيج غير متجانس ويسمح بمرور الهواء خلال ثغوره.

٢- *النفاذية* : إن المقصود بنفاذية المواد الكيميائية خلال الملابس هى العملية التى تتحرك بواسطتها المادة الكيميائية خلال نسيج الملابس على المستوى الجزئى.

٣- *الابتلال* : يشير مفهوم الابتلال إلى انتشار سائل أو غاز فوق سطح صلب بصورة تجعل زاوية التماس بين كل قطرة من قطرات السائل عند حالة الإتزان ذات قيمة صفرية.

المخاطر الكيماوية التى يتعرض لها العاملون

وتتم المخاطر الكيماوية من حيث الوسيلة التى يتعرض عن طريقها العاملون لهذه المخاطر إلى الأقسام الرئيسية الآتية :

١- إتصال المواد السائلة بأجزاء الجسم

ويكون اتصالها بالجسم فى هذه الحالة كالآتى :

أ - تداول الكيماويات والمواد يدويا سواء عند نقلها أو حملها أو خلطها مما يؤدى إلى التهاب اليدين أو نفاذها إلى داخل الجسم.

ب - انسكاب الكيماويات السائلة والمحاليل على أجزاء الجسم عند نقلها أو صبها أو غير ذلك من العمليات وأكبر أجزاء الجسم تعرضاً هى القدمين والجذع.

جـ - رذاذ هذه المواد - حيث يتعرض للإصابة بها كل أجزاء الجسم وأخطر هذه التعرضات هى العينين والوجه واليدين.

٢- تلوث جو العمل بالمادة الكيماوية

ويكون ذلك بإنتشار المادة الكيماوية على هيئة أتربة أو غازات أو أبخرة

وتؤر على الجسم بإحدى الطرق الآتية:

أ - الإلتهابات الموضعية فى الجلد والأغشية المخاطية التى تتصل بها.

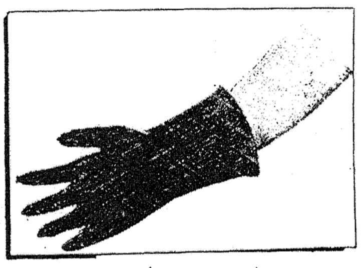
ب - عن طريق استنشاقها مع هواء الشهيق، مما يؤدى إلى التهابات الرئتين أو امتصاصها عن طريق الرئتين.

جـ - إن تؤثر على الرئتين والجلد معا.

* **وسائل الوقاية من الإتصال المباشر بالكيماويات**

تختلف أنواع الملابس الوقاية المستخدمة من الكيماويات تبعاً لطبيعة التعرض وأجزاء الجسم المعرضة لها.

أ - تتعرض الأيدى من تداول الكيماويات لمخاطرها ويمكن وقاية الأيدى بالقفازات الواقية وتصنع هذه القفازات من المطاط الطبيعى أو الصناعى أو البلاستيك كما فى الشكل



قفازات تحمى الأيدى

وذلك تبعاً للمادة الكيماوية المتداولة بشرط إلا تؤثر على المطاط الطبيعى أو تتفاعل معه، فيستخدم المطاط الصناعى فى الوقاية منها.

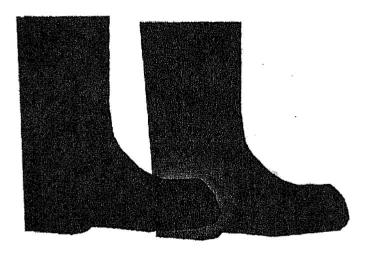
وتصمم القفازات بحيث تمتد إلى أعلى الذراع بحيث لا تترك مسافة عادية بين حافتها العليا وبين نهاية كم الملابس.

ب - إنسكاب المواد الكيماوية : يتعرض القدمان والجذع أكثر من غيرهما لمخاطر انسكاب المواد الكيماوية.

حماية الأرجـــــل

يستخدم لحماية الأرجل أحذية من نوع المطاط لا تتأثر بالمادة الكيماوية المطلوب الوقاية منها وتكون هذه الأحذية ذات رقبة طويلة (التزلك).

ويراعى أن تدخل بحافتها تحت المريلة التى يرتديها العامل وذلك حتى لاتتسرب السوائل إلى داخل الحذاء عند انزلاقها على سطح المريلة كما فى الشكل.



أحذية بون ، تزلك ،

حماية الجـــذع :

وتستخدم لذلك المرايل المطاط الطويلة ويجب أن تغطى الجسم تماماً وتمتد لتغطى الجزء العلوى من الحذاء أو تصل إلى ما بعد نهاية رقبة أو حافز التزلك.

رزاز المواد الكيماوية والحرائق

تتعرض كل أجزاء الجسم لمخاطر الطرطشة وتكون وقاية الأرجل والجذع منها بنفس وسائل الوقاية من الإنسكاب أما أخطر أجزاء الجسم تأثرا بمخاطر الطرطشة فهى الوجه والعينين.

أ - وقاية الوجـــه:

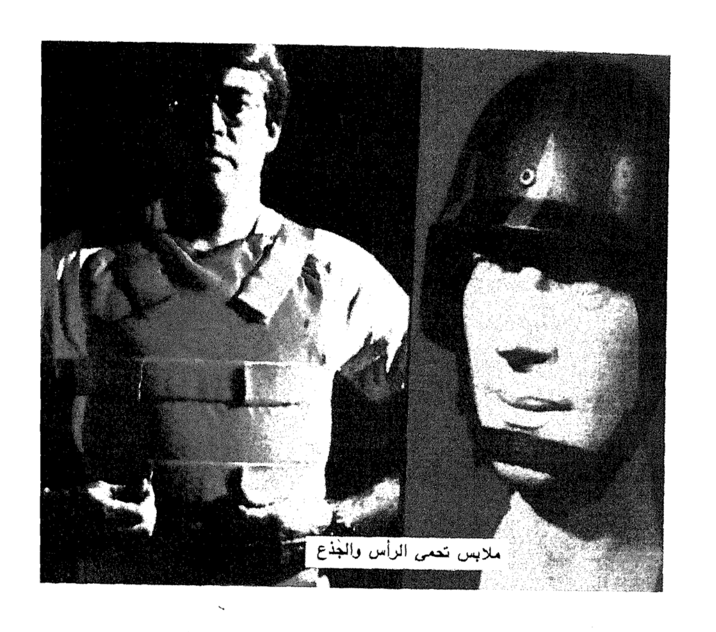
يمكن استخدام ما يسمى الحجاب الواقى المصنوع من البلاستيك الشفاف الذى لا يتفاعل مع المادة الكيماوية المطلوب الوقاية منها وتصمم بحيث تغطى الوجه تماماً وتتصل من أعلى بشريط أو حزام يحيط بالرأس ويراعى أن يدرب العمال على خلع الحجاب الواقى بإزاحة الجزء الخلفى من الشريط إلى أعلى حتى يسقط الحجاب على الصدر

ب - وقاية العينين :

تستخدم نظارات خاصة من النوع الكابس تحتوى على فتحات للتهوية على الجانبين.

جـ - وقاية الجسم :

تستخدم للوقاية المرايل - الأحذية - القفازات ، ويجب الالتزام بترتيب معين عند خلع الملابس بعد تلوثها بالمادة الكيماوية وذلك حتى لا تتساقط المواد الضارة التى لوثت الملابس على أحد الأعضاء الخاصة بالجسم كالعين أو الوجه ثم الاستحمام أو غسل الأيدى بالماء والصابون.



ملابس تحمى الرأس والجذع

* وسائل الوقاية من المواد الكيماوية المنتشرة فى الجو

تختلف أدوات أو مهمات الوقاية المستخدمة للوقاية من هذه المواد تبعا لطبيعتها ودرجة تركيزها فى جو العمل ويمكن تقسيمها إلى :

(أ) الأتربة وتستخدم الأقنعة المرشحة للوقاية من مخاطرها.

(ب) الغازات والإبخرة وتستخدم أقنعة خاصة الغازات فى الوقاية من مخاطرها

(جـ) التعرضات الخطيرة مثل :

١- التركيزات العالية من الأتربة أو الغازات.

٢- المواد الخطيرة التى تؤثر على الرئتين والجلد معا.

٣- انتشار الغازات الخانقة وحالات نقص الاكسجين فى الهواء.

ويستخدم فى هذه الحالات أجهزة التنفس المختلفة.



أولا : الوقاية من الأتربة فى جو العمل :

الأقنعة المرشحة: ويتركب القناع من: قناع مطاطى محكم على الوجه يتصل بعلبة معدنية تحتوى على قرص من اللباد أو القطن لترشيح الهواء المار بها من الأتربة العالقة.

وتستخدم الأقنعة المرشحة فى الوقاية من الأتربة ويشترط لصلاحيتها.

١- درجة المقاومة لمرور هواء الشهيق :

يجب الا تزيد مقاومة الجهاز بأى حال عما يعادل ٥ مليمتر من المائة وذلك لمرور كمية من الهواء تبلغ ٨٥ لترا فى الدقيقة ولذا فيجب العناية بتخفيض مقاومة الجهاز عن ذلك كثيرا عند بدء استخدامه حيث ترتفع المقاومة مع الاستعمال ولضمان ذلك يتم زيادة مساحة المرشح المنفذ للهواء.

٢- احكام القناع على الوجه :

عندما تكون الأتربة المنتشرة ذات تأثير على العين يجب أن يكون الجهاز محكم الالتصاق على الوجه بحيث لا يسمح بنفاذ الهواء من أماكن اتصال الجهاز بالوجه ولذا فلابد للهواء المستنشق من المرور خلال المرشح وللتأكد من احكام القناع يجب تجربته قبل الدخول إلى الأماكن الملوثة وذلك كما يلى :

أ – يلبس القناع وتشد الأربطة جيدا على الرأس.

ب- يفحص الجهاز للتأكد من عدم وجود انحناءات أو التواءات فى وجه القناع.

جـ – يلاحظ درجة مقاومة الجهاز للتنفس .

د – يقفل المرشح بجيث لا يسمح بدخول الهواء خلاله ثم يأخذ شهيق حتى يلتصق القناع بوجه العامل ولا يعود للانتفاخ إلا بعد ترك هواء الزفير يخرج أو فتح المرشح .

٣- حساسية المرشح :

يختلف تصميم المرشح بحسب دقة وخطورة ونوع الأتربة التى يصمم الجهاز للوقاية منها .

ويمكن تقسيم المرشحات عموما إلى ثلاثة أنواع رئيسية تبعا لدرجة نفاذها أو أحجام جسيمات الأتربة المطلوب الوقاية منها.

أ – الأتربة الدقيقة أو المسببة للتليف مثل السليكا.

ب – الأتربة السامة مثل أتربة الرصاص والزرنيخ.

جـ- الأدخنة مثل أدخنة المعادن بعد تكثفها من الحالة الغازية إلى الحالة السائلة.



ثانيا : الوقاية من الغازات والأبخرة :

أقنعة أمتصاص الغازات والابخرة:

ويعتمد هذا النوع من الأجهزة على أمتصاص الغازات الضارة قبل دخولها مع هواء الشهيق إلى الرئتين وذلك بإمرارها خلال مادة كيماوية تتفاعل معها وتحتجزها.

ويتركب الجهاز من الأجزاء الآتية:

أ – قناع يوضع باحكام على الوجه .

ب – علبة تحتوى على المادة الكيماوية اللازمة للتفاعل.

جـ – أنبوية من المطاط توصل بينهما.

ولا توجد مادة كيماوية تقى من كل أنواع الغازات لذا يجب إختيار الجهاز المناسب لنوع التعرض أو الغاز المطلوب الوقاية منه وتختلف فترة صلاحية الجهاز تبعا لعدد من العوامل أهمها:

- كمية المادة الكيماوية التى يحتوى عليها الجهاز وخاصيتها من حيث استعدادها لإمتصاص قدر معين من الغاز أو البخار حتى تصل إلى درجة التشبع.
- نسبة تواجد الغاز فى الهواء وتصلح هذه الأقنعة لوقاية العاملين من الغازات التى لا تزيد نسبتها عن ٢ ٪ فى الهواء وقد تصلح لنسبة تعادل ٣ ٪ فى حالة الأمونيا أما إذا زادت درجات التركيز عن ذلك فيجب استعمال أجهزة التنفس.

ثالثا : التعرضات الخطيرة:

وهى التعرضات التى تستلزم بالضرورة استخدام أجهزة التنفس وأهم هذه التعرضات هى :

(أ) حالات ارتفاع نسبة الغازات والأتربة مما لا يمكن معه الوقاية بأقنعة الترشيح أو أقنعة الغازات.

(ب) حالات نقص الاكسجين أو الهواء أو انتشار بخار يؤدى إلى حدوث الاختناق نتيجة لاحلاله محل اكسجين الهواء.

(جـ) الحالات التى يتعرض فيها العاملون لمادة تؤثر على الجهاز التنفسى كما يستطيع الجسم امتصاصها عن طريق الجلد.

توفير الهواء الصالح للتنفس

تهدف هذه الأجهزة إلى حماية العاملين حماية كاملة من المخاطر التى يتعرض لها الجهاز التنفسى نتيجة لإنتشار أى غاز من الغازات فى جو العمل بنسبة خطيرة ونظرا لقلة مقاومة هذه الأجهزة لمرور الهواء فيمكن أن تستخدم لفترات زمنية طويلة أو حتى طوال فترة وردية عمل كاملة.

ويتركب الجهاز من قناع محكم على الوجه يتصل بأنبوبة يدفع خلالها الهواء النقى إلى الداخل بواسطة مروحة أو عن طريق مكبس لضغط الهواء ويجب أن يكون الهواء خاليا من الشوائب وخاصة غاز أكسيد الكربون وذلك لأنه لا يتميز برائحة معينة وذلك باختيار مصدر للهواء بعيدا عن التلوث بهذا الغاز أو غيره.

ويجب أن تكون المراوح وأجهزة الدفع من الأنواع التى لا تتطلب تشحيما داخليا لان تحلل الشحم يؤدى إلى تصاعد أول أكسيد الكربون أو أبخرة زيت التزييت ويستحسن أن تزود الأنابيب بجهاز خاص لإكتشاف أى آثار للغاز أو الزيت فى الهواء، كما يجب تنظيم درجة الحرارة والرطوبة للهواء وذلك بإمراره خلال منظم للحرارة مزود بترمومتر حساس لاكتشاف أى ارتفاع فى درجة حرارته.

كما يجب مراعاة ألا تكون الأنابيب المستعملة لتوصيل الهواء معرقلة للعامل أو أن تسبب له ضيقا أو تحد من حركته وألا تكون الأنابيب طويلة بطريقة غير عملية.

الخصائص المتعلقة بالخامة المستخدمة كملابس للحماية من الكيماويات

تؤثر الخصائص المتعلقة بالخامة فى قبول أو رفض الأفراد لإرتداء ملابس الحماية فهى تحدد هذه الخصائص بمدى مقاومة الأقمشة لنفاذية المواد الكيميائية، وتعتبر نوع الخامة النسجية، وسمك المنسوج، ومقاومته للتمزق، ومسامية المنسوج، وعدد طبقات المنسوج، والتجهيز ضد الماء، وملاءمة التصميم الملبسى من أهم تلك الخصائص.

نوع الخامة النسجية

تختلف الخامات النسجية بعضها عن الأخرى فى سرعة ترسيب المادة الكيماوية حيث وجد أن هناك إختلافات بين أقمشة القطن والصوف والألياف الصناعية والجوت والجلد فى سرعة ترسيب ثانى أكسيد الكبريت خلاله ومنسوج الجلد هو أكثر الأقمشة سرعة فى ترسيب ثانى أكسيد الكبريت، أقل الخامات هى النايلون (٢٠٠٧,).

سمك المنسوج

أن هناك علاقة عكسية خطية بين السمك ومعدل التغير فى حجم المنسوج كنتيجة لنفاذية المركبات الكيميائية.

مقاومة التمزق للخامة النسجية

إن إنخفاض مقاومة التمزق للخامة النسجية المستخدمة فى التكسية من شأنها زيادة إختراق المواد الكيميائية للخامة، وإن إختلف مقدار هذا الإنخفاض بين خامة وأخرى.

مسامية النسيج

كلما زادت مسامية النسيج كلما إنخفضت مقاومته لمرور المادة الكيميائية

خاصة الأيروسولات خلاله.

عدد طبقات المنسوج

إن زيادة عدد طبقات الأقمشة المستخدمة فى الحماية ضد الكيماويات عند طبقة واحد إلى طبقتين منها قد أدى إلى أرتفاع مقدار زمن النفاذية.

تأثير تجهيز الأقمشة ضد الماء على زمن النفاذية

وجد أن تأثير تجهيز المنسوج لزمن النفاذية أن زمن النفاذية فى حالة إستخدام الأقمشة Repellent الطاردة المعالجة ضد إمتصاص السوائل يكون أعلى منه فى حالة إستخدام الأقمشة من النوع المحتفظة بالسوائل Wicking Fabric

ملائمة التصميم الملبسى

يؤثر نوع التصميم الملبسى لملابس الحماية ومكملاتها على تقبل الفرد لتلك الملابس وذلك لتأثيره على العوامل الفسيولوجية المختلفة له.

إن الإختيار الملبسى السليم لملابس الحماية سواء للمقاس الملائم أو مكملات الزى أو نوع الموديل المناسب لظروف العمل يعتبر ضرورياً لتوفير الأمان الكافى للعاملين، فعلى سبيل المثال فإذا كانت هذه الملابس ضيقة فإن هذا يجعلها عرضة للتمزق عند الحركة أثناء العمل مما يتسبب فى نفاذية المادة الكيميائية من خلال المناطق الممزقة، كما يتسبب فى تقييد حرية حركة العامل عند أدائه لمهام عمله، أما إذا ما كانت واسعة أكثر من اللازم فإن هذا يحد من سهولة المرور داخل الفتحات والممرات الضيقة أو تكون عرضة للتعلق والإحتكاك بالأشياء المختلفة.

تأثير عمليات الغسيل

تؤدى عملية الغسيل إلى حدوث انخفاض فى معدل نفاذية المبيدات خلال

الأنسجة.

ويفسر انخفاض زمن النفاذية بعد الغسيل بأن غسيل العينات بالمنظفات الصناعية يفشل فى إزالة المادة الكيميائية تماماً من داخل البوليمرPolymr Matrix بصورة كاملة، مما يؤدى إلى بقاء جزء منه داخل العينة بعد غسيلها ويسبب هذا سرعة مرور أى كمية أخرى جديدة منه قد تتعرض لها العينات بعد غسيلها.

ومن جهة أخرى فإن نجاح عملية الغسيل فى إزالة المركب الكيميائى تماماً من عينة المنسوج تؤدى إلى عدم حدوث أختلاف فى زمن النفاذية خلالها قبل وبعد الغسيل، كما يمكن تفسير حدوث زيادة فى زمن نفاذية المركبات الكيميائية بعد الغسيل إلى خلو العينة من المواد الغريبة المضافة إلى البوليمر والتى تضعف من مقاومتها للكيماويات.

ومن جهة أخرى فإن استعمال Thermal Dcntamination (التطهير الحرارى) يعتبر أفضل الوسائل فى إزالة المواد الكيمائية من داخل البوليمر.

وتوجد عدة قواعد هامة يجب مراعاتها عند غسيل الملابس الملوثة بالمادة الكيميائية لمنع تحولها إلى مصدر تلوث للفرد منها :

١- ضرورة غسيل الملابس الملوثة منفردة.

٢- ضرورة غسيلها فى إناء خاص بها.

٣- ضرورة حفظ الملابس قبل وبعد غسيلها منفردة.

٤- ضرورة تجفيفها بتعريضها للهواء والشمس .

الترتيب الواجب اتباعه عند خلع الملابس

بعد تلوث الملابس بالمادة الكيماوية يجب اتباع الترتيب الاتى عند خلعها:

١- خلع الحذاء

٢- خلع الجاكت أو المريلة

٣- خلع القبعة

٤- خلع القفاز

٥- غسل اليدين جيداً الماء والصابون.

٦- خلع القناع أو حجاب الوجه أو النظارات.

٧- غسل الوجه بالماء والصابون وذلك إذا لم تتوافر بالمكان إمكانية الإستحمام.

يتبع الترتيب السابق عند خلع الملابس الملوثة حتى لا يتساقط المواد الضارة التى لوثت الملابس على أحد أعضاء الجسم الحساسة كالعين أو الوجه.

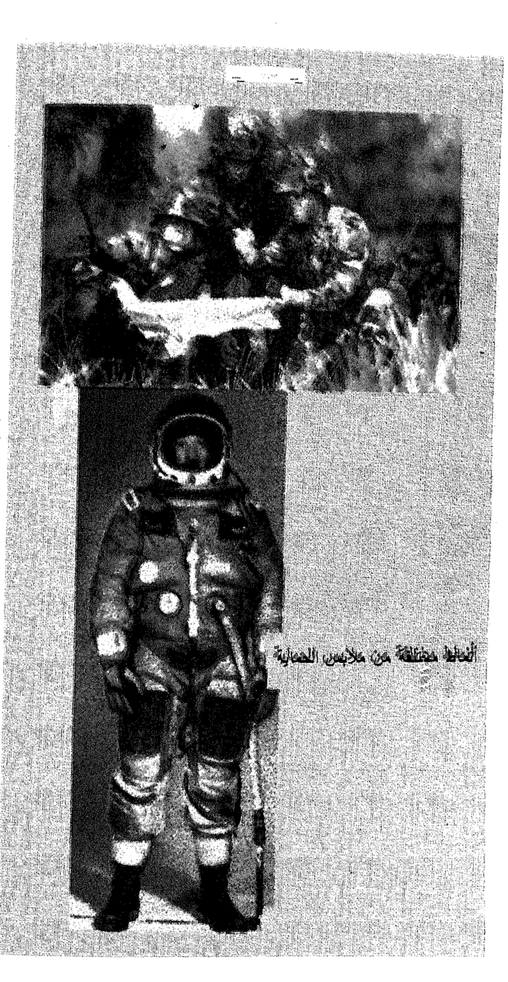
وباتباع الترتيب السابق فى خلع الملابس الملوثة أصبحت أجزاء الجسم فى مأمن من الأضرار.

بعد الوظائف الأخرى التى تتطلب ملابس خاصة أثناء تأديه عملهم

- رجال الجيش
- رجال الأطفاء
- رجال الصرف الصحى
- رجال الطب والتمريض والأسعاف
- الطيارين
- عمال المناجم



ملابس رجال أطفاء الحرايق



أنماط مختلفة من ملابس الحماية

الفصل العاشر

العناية الشخصية

العناية بالبشره

هناك العديد من السمات الشخصية والخلقية التى تفضل الكثير من السيدات أن تمتلكها منها العينان الواسعتان والأنف ذات الشكل الدقيق والأذن الصغيرة التى تناسب شكل الوجه ولكن امتلاك المرأة مثل هذه السمات الخلقية لا يجب أن يعطيها الشعور بالغرور تجاه جمالها فمثل هذه الأشياء ليس لك دخل فى تشكيلها فهى محددة قبل أن تولد، ومن السهل أن تقبلى كل ماحباكى به الله إذا شعرتى نحوه بالرضا. فهناك بعض الأشخاص يشعرون بالرضا عما يملكون ما يعطيه الأحساس بالجمال، كما أن هناك بعض الأشخاص الذين يفضلون التغيير فى مظهرهم حتى وإن كانوا على قدر من الوسامة والجمال حيث يفضلوا الظهور بمظهر حسن. فليس من الضرورى أن يولد الإنسان بمظهر حسن حتى يظهر عليه ولكن يمكن أن يسعى وراءه.

فكما هو معروف فإن مظهرك يؤثر ويعكس كل شئ عنك - الحالة النفسية والمزاجية لك وللمحيطين بك فى العمل وكذلك الأصدقاء.

وإذا أدركت أنك جميلة فسوف تشعرى بالسعادة والرضا ولا تنشغلى بالتفكير فى كيفية أن تكونى جميلة وسوف تنشغلين بالتفكير فى أشياء أخرى. منها العناية بنفسك ومظهرك لمحاولة أظهار ذلك الجمال .

ولا يكفى أن تشعرى أنك جميلة أو تظهرى ذلك الجمال حتى تبدين فى أحسن صورة، فإن كل هذا يمكن أن يفقد قيمته دون الإهتمام بالنظافة

الشخصية، فالاستحمام يحفظ مسام الجلد مفتوحة مما يمنع من ظهور الحبوب على البشرة إذا كانت مسام الجلد مغلقة. أما طريقة الاستحمام فهى إختيار شخصى يختلف من شخص لآخر طبقاً لنوع البشرة.

العنـاية بالبشرة

أقر الأطباء أن الأنفعالات التى يتعرض لها الإنسان ذات تأثير على خواص الوجه أكثر من تأثير الطعام عليها فعند التعرض لموجة من القلق قبل الإمتحانات مثلا فأن ذلك له تأثيره على خواص البشرة. ولا يتشابه شخصان فى نوع البشرة تماماً ولذلك يجب أن تتعرفى على الطريقة المثلى لمعاملة بشرتك فما يصلح لبشرة أى شخص قد لا يصلح لمعاملة بشرتك وقد يضربها ويعرضك لمتاعب لا تنتهى بسهولة حيث أن متاعب البشرة غير سهلة العلاج الطبى.

وتوجد ثلاثة أنواع من البشرة بصفة عامة فهى دهنية أو جافة أو عادية وبمعرفتك لنوع بشرتك تسهل العناية بها.

العناية بالبشرة الدهنية :

تتميز البشرة الدهنية لمعظم المراهقين بأن الغدد تقوم بإفراز الدهن بكمية أكثر من اللازم على سطح الجلد، ويمكن تحديد نوع البشرة على أنها دهنية عند تواجد منطقة من القشور حول منطقة الأنف وهذه القشور عبارة عن قطرات من الدهن الزائد جف عندما تعرض للهواء كما يتسبب الدهن الزائد على سطح الجلد فى لمعانه خاصة فى منطقة الجبهة والأنف والذقن خاصة بعد الأغتسال وقد تؤدى هذه الافرازات الدهنية إلى ظهور بعض البثور ذات الرؤوس السوداء حول منطقة الأنف والذقن حيث أن وجود الافرازات الدهنية على الجلد تقوم بسد المسام فتسبب المسام المغلقة بعض البثور ذات الرؤوس البيضاء وأخرى برؤوس

سوداء ولذلك يجب إزالة الدهن الزائد من وقت لآخر لتجنب ظهور مثل هذه المشكلات.

ويمكن إزالة الدهن الزائد عن طريق غسل الوجه عدة مرات يومياً بإستخدام صابون خاص بالبشرة الدهنية، مصنوعة من دهون نباتية بدلاً من الدهون الصناعية أو الحيوانية حيث يتم تدليك الوجه فى حركة دائرية ثم يشطف أولا بأستخدام الماء الدافئ ثم يشطف بماء بارد حيث يعمل على غلق المسام كما يمكن استعمال مادة قابضة تساعدك على تضيق المسام. كما يمكن استخدام مادة مطهرة مرتين أسبوعيا إذا لزم الأمر ليساعد على إزالة البثور وإذا أدى استخدام المطهر إلى ظهور التهابات بالجلد يجب تقليل عدد مرات أسستخدام المطهر.

العناية بالبشرة الجافة :

لا تميز البشرة الجافة الكثير من المشاكل فى سن المراهقة حتى سن العشرين ولكن قد تظهر علامات جفاف البشرة على بعض المراهقات كما تظهر على بعض الشباب الذين يحلقون ذقونهم فى سن صغيرة، ومن مظاهر جفاف البشرة هو ظهور بعض القشور على جلد الوجه. وترجع مشكلة البشرة الجافة لعدم توفر كمية من الدهن الطبيعى بالبشرة يساعدها على الاحتفاظ بطراوتها فتظهر المشكلة الأساسية وهى مدى امكانية استعادة النضارة للبشرة الجافة خاصة بعد الاغتسال .

كما أن نظافة البشرة هى العامل الرئيسى لمظهرها الجيد فيجب غسلها مرتين يومياً على الأقل كما أن استعمال الصابون المناسب للبشرة الجافة أو استعمال دهاناً مطهرا يساعد على تقوية الجلد كما يساعد على إزالة القشور والأتربة من سطح البشرة. كما أن استعمال الغسول فى الصباح أو المساء

وتنظيف البشرة مع استخدام طبقة رقيقة من دهان غنى بالدهن ٢٠-٣٠ دقيقة يساعد على ظهور البشرة بصورة جيدة.

العناية بالبشرة العادية :

تحتوى البشرة العادية على دهن فى منطقة حرف (T) كما فى الشكل وتكون مناطق الجبهة والأنف والذقن دهنية أما الجزء الباقى من الوجه فيكون جافاً ويمكن إجراء تجربة للحكم على نوع البشرة بعد التعرف على :-

حب الشباب :

يواجه معظم الشباب فى سن المراهقة مشاكل عديدة خاصة مشاكل البشرة التى تظهر فى سن الثالثة عشر وتنخفض قبل سن العشرين حيث يظهر الطفح الجلدى الذى يعرف بحب الشباب والذى يوثر على جلد البشرة وبالتالى تنعكس على نفسية هؤلاء الشباب عند عمل مقطع عرضى فى جلد الإنسان يظهر مكون من ثلاثة طبقات وهى :

١- **البشرة** : وهى الطبقة الخارجية الظاهرة وتموت هذه الخلايا وتتحلل ويحل محلها خلايا جديدة، ولذلك يجب العناية بالبشرة للتخلص من الخلايا المتحللة التى تظهر فى صورة حراشيف على سطح الجلد، كما تحتوى طبقة البشرة على الصبغة والمادة الملونة التى تمنح البشرة لونها وحيويتها.

٢- **الأدمة** : وهى مصدر نمو الجلد الجديد وهو عبارة عن نسيج مرن يسمح للجلد بالتمدد كما تحتوى على الأعصاب والأوعية الدموية.

أما النسيج التالى فهو عبارة عن وسادة من الخلايا الدهنية تتخللها الأورد ة والشرايين كما تتواجد الغدد الدهنية والعرقية وقنوات الشعر فى المستوى الداخلى للجلد ويحيط بقنوات انبات الشعر مجموعة من الأعصاب والأوعية الدموية

الإفراز الجلدى الذي يعطى للجلد بريقه ولمعانه العادى يلعب دوراً أساسياً في قدرة الجلد علي مقاومة الالتهابات الجلدية الناتجة عن العدوى والميكروبات والبكتريا الضارة .

هذا الإفراز يخرج من فتحات خاصة موجودة علي سطح الجلد وهى الفتحات التى يخرج منها الشعر أيضاً .

فإذا حدث إنسداد فى هذه الفتحات يظهر : حب الشباب . وحتي الآن مازال سبب انسداد هذه الفتحات غير واضح .. ولكن وجد أنه يرتبط بعدة عوامل : منها العوامل النفسية والهرمونية والاستعداد العائلى والوراثى .

وفي هذه الحالة تنتفخ الغدد الدهنية وتظهر كحبوب بيضاء تحت الجلد .. وهو مايسمي بالحبوب البيضاء .

بعض هذه الرؤوس قد ينفتح ويظهر على سطح الجلد .. فإذا حدث ذلك فإنها تتحول الي رؤوس سوداء بسبب تعرضها للجو وتأثير البكتريا .



والخلايا الدهنية التى تعمل معاً فى نظام معقد وعند حدوث أى خلل فى ذلك النظام فأن ذلك يؤدى إلى ظهور حب الشباب.

وقد أشار الأطباء إلى أن من عوامل ظهور حب الشباب هى الوراثة فقد يرث الإنسان الاستعداد للأصابة بحب الشباب تماماً كما يرث لون العينين أو شكل الأنف وذلك عندما يرث الغدد الدهنية النشطة، كما أن البشرة الحساسة معرضة للأصابة بحب الشباب حتى وأن كانت كمية الدهون بها منخفضة. ولذلك فإذا توارث الإنسان غدد دهنية نشطة وبشرة حساسة فأنه يكون أكثر عرضة للأصابة بحب الشباب.

كما يرجع الأطباء السبب التالى لظهور حب الشباب هى أن الهرمونات خاصة فى سن المراهقة حيث يحدث لها تغيرات سريعة فى كيمياء الجسم وزيادة فى افراز الهرمونات وتؤدى بعض الهرمونات إلى زيادة افرازات الغدد الدهنية كما تخفض أيضاً من عدد الخلايا الميتة ولذلك تتراكم الخلايا الميتة مما يعمل على سد فتحات القنوات الشعرية وتزداد كمية الدهن مما يؤدى إلى ظهور البثور ذات الرؤوس البيضاء، وعند إزالة رؤوس هذه البثور وتتعرض للهواء فتتحول إلى اللون الغامق فتصبح بثرة ذات رأس سوداء وفى خلال هذه الفترة يتراكم الدهن خلف هذه الرؤوس مسبباً الأذى للخلايا حول القنوات الشعرية فتزداد العدوى ويتكون الصديد مكوناً بقع كبيرة.

إرشادات لمرض حب الشباب :

يوجد ثلاث درجات لحب الشباب، فالبشرة الدهنية والبثرات ذات الرؤوس البيضاء هى الأقل حدة والأكثر شيوعاً والتالية هى البسيطة.

أما الدرجة الأكثر شيوعاً من حب الشباب فهى الكيس الصغير فهو عبارة عن ورم مؤلم تحت الجلد والذى يتتبع عنه عدوى فى نسيج البشرة الداخلى

وتظهر قروح بعد ما نزول الأكياس.

وعند ظهور هذه الأكياس يجب أن تلجئ إلى الطبيب المتخصص فى الأمراض الجلدية حيث يمكن المساعدة فى السيطرة على تلك الحالة.

ومادامت هناك عدة أشكال من حب الشباب فيوجد طرق مختلفة من العلاج يمنحك المتخصصين تفاصيل عن كيفية عنايتك بنوع بشرتك، فإذا كانت بشرتك مفرطة فى الحساسية فهى تحتاج عناية خاصة منها إستخدام المضادات الحيوية وبعض الفيتامينات كما تستخدم أشعة أكس وبعض الطرق الأخرى من العلاج عند الإصابة بالأورام المعدية كما تستخدم الصابونة الطبية التى تساعد على علاج البشرة الدهنية وحب الشباب. ومن فوائد إستخدام الصابون الطبى أنه يساعد على الحد من إنتشار البكتيريا على سطح الجلد، كما أن استعمال الغسول يقلل من ظهور الطفح الجلدى وظهور الالتهابات حيث له القدرة على تشرب بعض الدهون كما يمكن استعمال الغسول الطبى دون استشارة الطبيب، مما يساعد على اختفاء البثور بسرعة.

ويحذر أطباء الأمراض الجلدية المرضى بالابتعاد عن الدعك (حك) المناطق الملتهبة حيث أنها قد تؤدى إلى ظهور ندبات أخرى.

وهناك العديد من العوامل التى تساعد على ظهور حب الشباب فمثلاً يصاب لاعبى الكره بحب الشباب فى منطقة الأكتاف نتيجة لضغط ضمادة الكتف، كما تنتج عن إراحة وجهك على يديك أثناء الاستذكار وكذلك الجبهة من الممكن أن تؤدى إلى ظهور بعض الندبات فلا يجب حك هذه المناطق، كما يجب عدم عصر الدمامل حتى لا تتفاقم المشكلة وتترك مكانها قروح .

المكيـــــاج

يستخدم المكياج عادة لإبراز ملامح الجمال بالوجه أو بغرض إخفاء بعض

العيوب وتختلف ألوانه وخاماته وأنواعه من موسم لآخر كأختلاف موضة الملابس وموضة تصفيف الشعر، فقد تظهر الألوان الصارخة فى موسم وتختفى استخدام هذه الألوان فى الموسم التالى وعادة يستخدم المكياج لإبراز ملامح الجمال بالوجه .

والسر فى استخدام المكياج هو إبراز الجمال الطبيعى وليس التغطية، فدائماً ما يوجد شئ جذاب فى كل شخص، والشباب فى السن الصغيرة يملكون الكثير من الجمال الطبيعى ولذلك يفضل المظهر الطبيعى لشباب تحت العشرين، كما تتمتع الفتيات فى هذه السن باللون الطبيعى للبشرة وهذا ما يكفى للاستغناء عن المكياج تماماً. كما يجب مراعاة استخدام المكياج ذت الألوان الهادئة حيث أنه يمكن عدم أبراز لون الجلد عند استخدام لمسة خفيفة من المكياج . والنظافة هى الخطوة الأولى التى يجب مراعتها قبل استخدام المكياج فإذا ما حاولت تغطية المكياج القديم بإستخدام طبقة جديدة فقد يؤى ذلك إلى حدوث بعض المشاكل بالبشرة ويجب مراعاة إزالة المكياج قبل الذهاب إلى النوم فالأهتمام بالبشرة وليس المكياج هو الذى يتيح الفرصة للحصول على صورة جميلة. فبدراسة شكل يمكنك التعرف على كيفية العناية بالوجه وتنظيفه من المكياج باستخدام نوع مناسب من المواد المنظفة لنوع البشرة مما يساعدك على الاحتفاظ ببشرتك جميلة ونظيفة وذات حيوية ونضارة كما يجب مراعاة غسل الوجه عدة مرات يومياً بإستخدام الماء الدافئ . ثم يستخدم الماء البارد ثم يجفف بعد ذلك. كما تستخدم المرآة كمعين فى وضع المكياج بطريقة سهلة وصحيحة ويوجد منها أنواع مختلفة منها المرايا المضاءه فهى تساعدك فى التأكد من أنك تضعين المكياج بصورة صحيحة ومنها المرآة المكبرة وهى تعين فى التأكد من نظافة جلد الشعر والوجه والبشرة.

ملاحظات ما قبل شراء المكياج :

يجب أن تحددى نوع بشرتك ولونها وتتعرفى جيداً على ملامحك قبل شراء أدوات المكياج حيث يتوافر العديد والكثير من الأنواع المختلفة فى المحلات والصيدليات، وفى الكثير من أقسام التجميل يدربون البائعين على معاونتك فى أختيار الأنواع المناسبة لك ولبشرتك كما يجب أن تحرصى على عدم شراء أكثر من احتياجاتك ومعرفة الخامات الخاصة بكل بشرة لكى يمكنك الوصول إلى الأختيار الصحيح عند الشراء . كما يجب أن تتذكرى أنه ليس بالضرورة أن المنتجات الأكثر ارتفاعاً فى الأسعار ليست دائما هى الأفضل . وإذا كانت الموضة الجديدة لا تصف شيئا جديداً لك فليس من الضرورى أتباعها. وابحثى عن الأسلوب الذى يناسبك.

أدوات المكياج :

يستخدم أولاً كريم الأساس (لوسيون) الخاص بالمكياج لتحديد ملامح البشرة، فإذا كانت البشرة دهنية يستخدم كريم أساس ذو أساس مائى حيث أن البشرة تكون غنية بالدهون وليست فى حاجة إلى المزيد، وإذا كانت البشرة من النوع الحساس فيفضل اللجوء إلى طبيب الأمراض الجلدية قبل استخدام المكياج حيث ينصح بإستخدام أنواع طبية تساعد فى القضاء على البكتريا.

كما أنه يجب عدم إستخدام طبقات سميكة من كريم الأساس إذا كانت لديك عيوب بالبشرة لأن ذلك يزيد من لفت الانتباه إلى بشرتك وبإستعمال طبقة رقيقة منه سوف تبدين رائعة. وإذا كانت البشرة من النوع الجاف يفضل استخدام الملطف الذى يحتوى على الزيوت أما بالنسبة لأحمر الخدود فيكون مناسب لإستخدام براق فى موسم ما وفى الموسم التالى يفضل عدم استخدامه وهو يتواجد فى عدة صور كما فى الروج فيتواجد أما فى صورة كريم أو بودرة

وبعض الأشخاص يفضلون أن يكون لون أحمر الخدود هو نفس لون أحمر الشفايف وتختلف هذه الرغبة من فرد لآخر وتتواجد أنواع عديدة ومختلفة منها حسب الموضة الشائعة وبالنسبة للفتيات يفضل لون الشفاة الطبيعى مع وجود بريق خفيف.أحيانا ما نتفاعل كيميائية جسمك مع مكونات أحمر الشفايف فيترك لونه ثابت على الشفاه لفترة طويلة وتتحول الشفاه من اللون الأحمر الباهت إلى الأحمر اللامع، وهذا التغير غير مؤذ ولكنه يسبب بعض الضيق للفتيات ولذلك يجب إجراء تجربة واضحة قبل الشراء حتى تتأكدى أن اللون المختار لا يترك أثر على الوجه أو الشفاه.

أما بالنسبة لمكياج العينين نادراً ما تحتاج إليه فتاة تحت العشرين ويفضل استخدام مسحات من الكريم المرطب أو الفازلين على الحواجب والجفون والرموش بحيث تضفى بريقاً طبيعياً على العينين.

النظرة فى المرآة :

دققى النظر إلى وجهك فى المرآة فهل بشرتك حقاً نظيفة ولينة؟ هل بشرتك خالية من العيوب ؟ هلى عيونك صافية وهادئة؟ إذا كان بإستطاعتك تجيبى على هذه الأسئلة فأنت تتمتعين بالجمال الحقيقى وإذا كانت الإجابة على هذه الأسئلة بالنفى فإن المكياج غير كاف لأخفاء هذه العيوب، فالمكياج بإستطاعته زيادة الجمال وابرازه ولكن لا يستطيع خلقه ولا يمكن اخفاء الوجه الحقيقى خلف قناع المكياج.

المكياج المناسب

أقر خبراء التجميل على أن المكياج المناسب هو الذى يظهر بصورة طبيعية بحيث يجعلك تبدين فى صورة محبوبة بدلاً من أن يوجد من يسأل كيف يبدو شكلك عندما تنزعى المكياج فيجب أن تعرفى ما هى مكونات المكياج الملائم

والمناسب متى ..... ؟ ماذا ..... أين ؟ ..... كما يجب أن تكون لديك الفكرة عن مكونات وعناصر المكياج خاصة في سن المراهقة ومتى تبدأ الفتاة في عمل المكياج فلا يفضل الكثير من الأفراد استخدام الفتاة لأدوات المكياج قبل سن المراهقة إلا أن هذه الفكرة انتقلت بصورة عكسية من جيل لآخر وأصبحت الفتيات تستعمل المكياج في مختلف المراحل السنية حتى وإن كن على قدر كبير من الجمال وقد أصبح المكياج جزء من احتياجات الفتيات اليومية. كما أن هناك بعض الأسس التي يجب مراعتها عند عمل المكياج حسب المكان والزمان فلا يفضل استخدام البودرة وأحمر الشفاه أثناء ساعات الدراسة ولا يفضل عمل المكياج أثناء وجودك في غرفة أعداد الطعام وكذلك أثناء ممارسة الألعاب الرياضية.

يختلف لون البشرة من امرأة لأخرى وبالتالي يختلف ألوان المكياج الملائمة لكل منهن فنادراً ما تستخدم السيدات ذات البشرة البرونزية أو النحاسية أو الزيتونية الروج أما النساء ذو البشرة المضيئة فيفضلن استخدام الروج ذو الألوان الهادئة. كما يفضل عدم استخدام المسكرا أثناء ساعات النهار ويفضل أستخدامها في المناسبات الخاصة.

ويتواجد لون البشرة عادة في نوعين هما : البشرة المضيئة أو متوسطة أو عديمة الأشراق والنوع الثاني البشرة الباردة أو الطبيعية أو الدافئة، فالبشرة الباردة ذات لون أرجواني قرنفلي، والبشرة الطبيعية ذات لون أبيض أو كريمي خفيف إلى اللون الزيتوني والبشرة الدافئة لها لون المرجان القرنفلي أو النحاسي الخفيف أو اللون البرتقالي الذي يميل إلى الحمرة. وتختلف ألوان المكياج المناسبة لكل بشرة وقد أعدت بيوت التجميل قائمة من الألوان لتلائم مع كل ألوان البشرة ولذلك يجب اختيار اللون الذي يتلائم مع كل منها وقد تظهر

الألوان متشابهة ولكن عند المقارنة فيما بينها يظهر بينها بعض الأختلافات تتراوح من الألوان الخفيفة إلى الثقيلة فمثلا يفضل إستخدام الألوان التى تعطى البشرة اللون القرنفلى الحقيقى إذا كانت البشرة شاحبة اللون.

يجب الأهتمام عند اختيار البودرة فيجب أن تكون سليمة سواء يمتاز لونها بالخفيف أو اللون القاتم وإذا كانت البودرة خفيفة جدا فإن عليك إضافة مزيد من المسحوق حتى تبدو البشرة متفتحة، وإذا كانت البودرة فاتحة اللون فإن عليك إضافة البودرة فى الأماكن القاتمة حيث توجد بقع زيتية خصوصاً حول فتحة الأنف والذقن وبالنسبة لأحمر الشفاة يجب اختيار لونه مماثل للون البودرة المستخدمة فمثلاً إذا كان لون البودرة نحاسى فيكون اختيار لون أصبع الشفاة ذا لون برتقالى محمر، كما يمكن استخدام أصبع الشفاه ذو اللون الأحمر الأرجوانى أو البرتقالى الذى يصل إلى الحمرة مع البودرة ذات اللون الكريمى الطبيعى. كما يعتمد الأختيار النهائى لهذه الألوان على اختيارك لألوان الملابس ودرجة اضاءة أو قتامة لون البشرة.

كما يتوقف اختيار لون الروج على لون الشعر والعينين فان لون لون أصبع الشفاة القاتم يكون صارخاً جداً ويحدث تباين شديد مع لون الشعر الكستنائى أو الأشقر كما أن البشرة المضيئة والباردة والعيون الرمادية يجب أن تكون البودرة المستخدمة ذات لون خفيف به لمسة من اللون الأرجوانى القرنفلى، كما يجب أن يكون أحمر الشفاه أرجوانى قرنفلى وكذلك أحمر الخدود (الروج) يجب أن يكون ذا لون وردى خافت من نفس لون البودرة وأحمر الشفاة أما ذات البشرة الزيتونية القاتمة والعيون السواء والشعر الأسود تحتاج إلى أحر الشفاه ذات الألوان القاتمة وتكون البودرة الخاصة بها ذات لون قاتم مثل اللون الكريمى الطبيعى، وأحمر الخدود يجب أن يكون ذا لون أحمر غامق أو أرجوانى.

والفتاة ذات البشرة المتوسطة القاتمة (القمحية اللون) تبدو أجمل فى الألوان متوسطة العتامة. أما الفتاة ذات الشعر الذى يميل إلى الأحمرار وعيون قاتمة تفضل أن تكون البودرة بلون مرجانى خفيف وكذلك الروج وأصبع الشفاة يجب أن يكونا ذا لون محمر متوسط غامق. كما يجب أن تأخذ فى الأعتبار أن التغير فى المواسم غالباً ما يتطلب تغير فى المكياچ كما أن تغير لون البشرة نتيجة التعرض لأشعة الشمس فأنه يجب أن يتلائم لون مكياجك مع لون البشرة.

ومن الأشياء التى يجب أخذها فى الأعتبار عند وضع المكياچ هى تأثير الأضاءة على ألوان المكياچ فإذا كانت الأضاءة ذات لون أصفر والمكياچ باللون البرتقالى المحمر فسوف يظهر اللون أكثر قتامة، معنى ذلك أن الدهانات التى تنتمى إلى العائلة ذات اللون البرتقالى المحمر سوف تصبح ذات لون أسمر نحاسى فى الضوء الصناعى.

كما يظهر اللون الأحمر الوردى أثناء النهار بلون برتقالى خفيف فى المساء. وبناء على ذلك فإن الشخص الذى يستعمل الدهانات ذات الألوان البرتقالية أثناء النهار يجب أن يستخدم الألوان الأرجوانية التى تميل للأحمرار أثناء الليل. كما أن الشخص الذى يستعمل اللون الأحمر البرتقالى خلال ساعات النهار يجب أن يستخدم ألوان تميل للأحمرار أثناء المساء . كما يجب أختيار طلاء الأظافر الذى يتلائم مع ألوان مكياچك التى تستخدمينها حيث يجب أن يكون من نفس عائلة أصبع الشفاة وألوان الملابس.

بعض الاقتراحات التى تتعلق بالمكياچ اليومى :

أولاً : يجب وضع طبقة من البودرة لحماية البشرة من الأترية ودرجة الحرارة العالية كما أنها تمنح البشرة سطح ناعم . كما يجب استعمال كريم للبشرة الجافة، وغسول للبشرة العادية والبشرة الدهنية. كما يفضل استخدام الغسول خلال

الطقس الحار، ولا يفضل استخدام الكريمات المغذية وكريم الأساس بصورة يومية عشوائية حيث أنها تؤدى فى بعض الحالات إلى التهاب الجلد.

يفضل أن توزع البودرة على الوجه بقطعة من القطن المشبع بالبودرة وتبدأ عملية التوزيع من المنطقة الملامسة للشعر حتى تحت الذقن وفوق الرقبة، ثم تستخدم قطعة من القطن فى إزالة البودرة الزائدة. وبالنسبة لحواجب العينين يجب تنظيفها جيداً بعد وضع البودرة. ثم يتم تحديد الشفاه باستخدام الفرشاة ثم يملأ ما بين خطى التحديد باستخدام أصبع الشفاة ثم يزال الزائد من الروج باستخدام قطعة نظيفة من القماش يتم الضغط عليها بين الشفتين ثم توضع طبقة أخرى من أحمر الشفاه كما فى الشكل.

مكياج المناسبات الخاصة :

أما إذا كانت هناك مناسبات خاصة لوضع المكياج، يفضل استخدام أساس من البودرة ذات الألوان الثقيلة والذى يتناسب مع لون البودرة الخاص بك، كما ينصح إستعمال كريم أساس من الزيت أو الكريم إذا كانت البشرة ذات طبيعة جافة أما إذا كانت البشرة عادية أو دهنية يفضل أيضاً استخدام الغسول غير الدهنى، ثم يوضع كريم الأساس على البشرة باستخدام أصابع اليد لتكوين سطح ممهد ثم توضع البودرة كما سبق.

إذا قمتى بإستخدام الروج توضع عدة نقاط منه حول الوجنتان بطريقة منظمة حول الجزء الخارجى للعين كما يجب مزجه جيدا حتى لا توجد حدود مرئية له كما يجب أن تكون البقعة الساخنة (أكثر المناطق تلوناً واحمراراً) هى أعلى منطقة فى الوجنات ولا يجب أن تكون حمراء أما عن مكياج العين المناسب فإذا كانت الحواجب خفيفة يستعمل قلم حواجب العين البنى لتحديدها، كما يجب أن لا تظهر الرموش بمظهر خشن، وإذا أردت تلوين الرموش فيجب



أتجاهات التدليك ومناطق توزيع الكريم

أن تمرى بقطعة من الفازلين على حافة الجفن وعلى جذور الرموش وبواسطة القلم البنى ترسم حافة الجفن فينصهر اللون مع الفازلين مؤدياً إلى تلوين جذور الرموش ثم يتم إزالة الفازلين الزائد، ثم توضع لمسة خفيفة من المسكرا التى تتلائم مع لون البشرة فالشقروات مثلاً يجب أن يستعملن المسكرا البنية.

دور المكياج فى تحسين وإظهار ملامح الوجه.

يلعب المكياج دوراً هاماً فى إبراز مناطق الجمال بالوجه وإخفاء بعض الملامح التى لا يفضل إظهارها . ولكى تستطيعى الوصول إلى ذلك الغرض فلابد أولا من أن تعرفى أحسن ملامحك وبعد ذلك يمكنك القيام بإصلاح بعض العيوب التى تعتقدين أنها تحتاج إلى ضبط من وجهه نظرك. فالمكياج بإستطاعته عمل الكثير للوصول إلى الصورة التى ترضين عنها فمثلا يمكن إستخدام البورة لتعديل الحدود ومظاهر الوجه، فالبودرة القاتمة تخفى الملامح البارزة لأنها تعمل كظل والبودرة الخفيفة تعطى الأحساس بالضوء ولذلك تستخدم لأحداث اللمعان، وعلى أى حال فيجب أن تكون البودرة من عائلة نفس الوان الروج وأحمر الشفاه. كما أن أستخدام الروج (أحمر الخدود) بإمكانه عمل الكثير لأصلاح شأن وجنتيك فإن الوجه الضيق سوف يبدو متسع عندما تتحرك البقعة الساخنة بعيداً عن الوجنتين كما يبدو الوجه المستدير أكثر استطالة إذا تم وضع الروج إلى أسفل بإتجاه الورب على الحد ووضع لمسات من الروج الخفيف جداً على الذقن المسحوبة يجعل الذقن مسحوبة إلى الأمام، أما الروج القاتم سوف يجعل الذقن منحنية إلى الخلف.

كما أن استخدام أصبع الشفاه له القدرة على إحداث تغير كبير فى مظهرك. فالفك المربع سوف يبدو أقل صرامة إذا كانت لون الشفاة فى النهايات وفى الأركان للفم وإذا كانت خطوط الشفاه منحنية كما تبدو الشفاه السفلى

الممتلئة أصغر إذا لونت بلون أغمق من لون الشفاه العليا والفم المتسع سوف يبدو أصغر عندما يكون اللون المستخدم متوافق مع خطوط الشفاه الطبيعية . كما يفضل استخدام لمسة خفيفة من اللون على الشفاة إذا كان الشخص له ذقن منحنية، كما أن اللون القوى يبرز تضخيم الذقن المنحنية.

التخطيط فى أماكن معينة (التحديد) - الخطوط المناسبة فى الأماكن المناسبة:

تحديد الخطوط المناسبة :

- وهو عبارة عن تحديد الملامح بالظلال حيث الظلال الفاتحة تسبب بروز المنطقة المظللة والعكس صحيح فالتظليل بالظلال يسبب إنخفاض المناطق المرتفعة (ظهور الأماكن المرتفعة أقل إنخفاضا) .

- أما لو كنتى تريدين أظهار الملامح بصورة أصغر (الأنف - الذقن) إستخدمى مكياج غامق فى هذه الأماكن .

- ومن المفروض أن تعرف كل سيدة الأماكن التى يجب أن تبرزها والتى يجب أن تخفيها فى وجهها.

*** إبراز أعلى الخدين :**

تعد هذه الخاصية من الخواص المرغوبة ولتحصلين على هذا التأثير يستخدم فرشاه ضعيفة وخفيفة من الظلال البنية أعلى الخدين.

أما فى منطقة الخدين وتحت العظام وفى منطقة الجيوب توضع الظلال الغامقة لإعطاء الشعور ببروز هذه المنطقة أكثر مما هى فى الواقع.

*** لإظهار الأنف بأنه أعرض :**

يستخدم درجة لون أبيض تحت كريم الأساس وكريم الأساس للأنف يكون

بدرجة أفتح وتمزج جيداً بحرص وعناية .

* لإظهار الأنف أقل عرضاً وحجماً (أرفع) :

بأستخدام فرشاه ناعمة من ظلال مبينة حول جانبى الأنف وحول فتحتى الأنف ويتم خلطها جيداً بالأصابع.

* تقصيـر الأنف :

بأستخدام فرشاه ظلال بنية اللون ناعمة حول طرفى الأنف ويضاف ظلال أبيض تحتْ قمة الأنف .

* تقليل حجم الذقـن :

يمكن إستخدام ظلال أعمق فى كريم الأساس إذا أستخدم فرشاة من الظلال الأعمق حول حافة الذقن ويخلط جيداً وبعناية حول المنحنى.

وسوف ترين كيف أن الذقن تبدو أقل حجماً مما هى فى الواقع.

* إخفاء اللحم الزائد تحت الذقن :

بأستخدام القليل من الظلال الغامق بواسطة فرشاه وفى شكل مثلث تحت الذقن وسوف يقوم هذا التكنيك بأخفاء وإزالة المظهر اللحمى.

* تكبير منطقة الذقن :

بأستخدام كريم أبيض على الذقن قبل إستخدام كريم الأساس ثم مزج ظل أساس أخف فوق الذقن وهنا يمكن إضافة لمسة من iri descent فوق الأساس لإظهار الذقن أكثر.

* تضييق المسافة الواسعة بين العينين :

بأستخدام فرشاه بها ظل بنى تظليل جانبى الأنف بالقرب بين أركان

العينين وإلى أسفل الأنف .

١٤ خطوة لأتمام مكياج كامل :

١- التنظيف :

يجب أن تكون البشرة نظيفة تماماً قبل إستخدام أى مكياج ويجب تنظيفها بأستخدام كريم قابل للذوبان فى الماء.

٢- المنعش :

إستخدام المنعش يزيل أى أتربة ويفتح المسام (إستخدمى قطن طبى لهذا الغرض.

٣- المرطب :

يجب إستخدام المرطب بعد المنعش وقبل المكياج وإستخدمى مرطب منعم للبشرة الجافة ومرطب عادى للبشرة الطبيعية أو الجلد الجاف.

ويجب أن تتذكرى إنك لا تستخدمين زيت ولكن مرطب والهدف منه هو إمداد الجلد بالرطوبة فعند استخدام الكريم المرطب فإن الجلد يتفتح (يتمدد) مثلما تتفتح حبة من حبات القراصيا فى الماء وبهذا فإن المكياج سوف يلتصق بيسر وسهولة ويظهر الجلد بمظهر حيوى نضر وصغير. وأستخدمى المرطب بكميات صغيرة ولا تنسى الرقبة.

٤- إستخدمى لون أبيض:

يعتبر هذا المبيض السحرى الذى يستخدم حول العينين أو أى نقطة غامقة تريدين إخفائها وتبيضها ويوجد اللون الأبيض على هيئة كريم أو سائل، ويستخدم الكريم للجلد الصغير السن والسائل للجلد الأكبر سناً، ويستخدم اللون الأخضر لإخفاء الصبغة الوردى.

٥- إستخدام كريم الأساس :

لإظهار جلدك بالمظهر الكريمى يوجد العديد من أنواع كريم الأساس.

فإذا كان جلدك من النوع الممتاز فيجب إستخام كريم أساس سائل، وإذا أردت تغطية الجلد لإخفاء بعض العيوب فيجب إستخدام كريم متماسك وإستخدمى هنا أطراف الأصابع أو إسفنجية مبللة ودائماً إستخدمى قطعة قماش لفرد الكريم حول خط الشعر والحواف أسفل الذقن والرقبة على أن تكون على شكل حرف (V) ويجب عدم رؤية أماكن إنهاء فرد الكريم ويجب تذكر أن الأساس الجميل هو أساس المكياج الناجح.

٦- إستخدام الروج «أحمر الشفاه».

إستخدمى لون خفيف على الوجنتين وعظام الخدين ليعطى بريقاً للعين ومظهر صحى ويوجد الروج على هيئة كريم - روج جاف - روج سائل - والكاتب يفضل الروج السائل وهو يوضع بعد كريم الأساس وتوضع نقطة تحت العين وفوق عظام الخدين تماماً وتفرد على العظام وتحت مكان وجود فجوة وأبعد حوالى نصف بوصة من الأنف ولا تفرد تحت منطقة الأنف وبهذا تكون على شكل مثلث من مكان خط الشعر.

٧- إستخدام البودرة :

يساعد إستخدام البودرة على تثبيت المكياج ولكى يمكث لمدة أطول تحت الأضواء الساخنة خذى فرشاة بودرة وأغمسى جانبيها فى البودرة وضعى البودرة على كل الوجه بداية من خط الرقبة ثم إزيلى الزيادة بإستخدام فرشاة أخرى.

٨- الحواجب :

هذه الخطوة التى يعتنى بها فى الحواجب ولأنها فترة طويلة يفرد لها موضوع فيما بعد.

٩- عمل الظلال :

إستخدمى ٣ ظلال مختلفة على الأقل للحصول على أفضل مظهر للعين.

الظل الأول (الابتدائى): يستخدم بالقرب من الرموش العليا ويمتد إلى أول الخط الطبيعى العلوى .

ظل الخطوط الكنتورية : يجب أن يكون أعمق من السابق ويستخدم على العظام التى تحيط بالعين ويراعى إستخدام فرشاة ناعمة ملساء.

الظل الرئيسى : يستخدم على بعد نصف بوصة تحت الحواجب ليظهر العظام العلوية المحيطة بالعين من الهام خلط هذه الظلال مع بعضها.

١٠- استخدمى Eyeliner ،خطوط تحديد العين، .

يجب إستخدام المناسب من حيث اللون أو قومى بتركيبه من أكثر من لون ليناسب بشرتك وعيونك ولون شعرك وحواجبك ويستخدم كخط بطول قاعدة رموشك الأصلية..

١١- استخدمى Mascara ،مكياج الرموش، .

إستخدام المسكرة يجعل الرموش أطول وأسمك من الواقع ويستخدم اللون الأسود فى معظم الحالات ويوضع أعلى وأسفل الرموش لكى تبدو أسمك.

١٢- إستخدمى الرموش الصناعية :

وقد تم ذكر هذا من قبل.

١٣- أستخدام أحمر الشفايف :

أسندى أصبعك الصغير عند الذقن لتحافظى على ثبات يديك.

وإذا أردت أن تظهرى شفتيك أعرض من الحقيقة إستخدمى ظل غامق على طول خط الشفاة ثم املئ الشفايف بلون أفتح ثم إستخدمى lipgloss لتظهرى الشفايف كأنها مبتلة لامعة ولا يجب ان تبللى شفتاكى لكى تبدو مبتلة لامعة.

وإذا كانت شفتاكى جافة جداً إستخدمى مرطب الشفايف تحت أحمر الشفايف.

١٤- تندية المكياج Apply and irridescent :

بعد تمام المكياج تضاف اللمسة الأخيرة - بأستخدام مندى ملون ويستخدم أسفل وحول منطقة العين من أسفل وقد تضاف نقطة وتخلط أسفل الأنف والذقن والجبهة.

١٥- أضيفى لون أخير :

إستخدمى لون روج جاف أو ظل مناسب لبشرتك ويوضع فى الجبهة وفوق كل حاجب وكذلك فوق الذقن ويخلط جيداً.

الحــواجب :

تعتبر العيون صورة والحواجب هى الإطار لذلك يجب أن يكون هناك توازن بين الصورة والإطار لذلك يجب أن تكون الحواجب بينهما فاصل وتناسب

التركيب العظمى للوجه وشكل العين وطول الأنف وعرض وإرتفاع العين.

وتعتبر المسافة بين ركنى العين هى الطول الحقيقى للعين ويجب أن تتساوى هذه المسافة مع المسافة بين العينين عبر الأنف.

وبمعنى آخر كأنما هناك ٣ عيون العينان الأصليتان والمسافة بينهما تكفى لعين ثالثة فى المركز.

هناك ٥ نقاط مختلفة وتأثيرات يمكن أن تعطيها للحواجب :

١- حواجب حادة عالية من الركن الداخلى :

وهى تعطى الإحساس بطول الأنف وتكون العينان أقرب لبعضهما.

٢- حواجب منحنية لأسفل عند الركن الخارجى:

تعطى إحساس بالكبر والحزن وبصفة عامة أى خط لأسفل لا يعتبر صفة جيدة.

٣- حواجب مستديرة وعالية (حواجب البومة) :

تعطى إحساس بالدهشة حتى عندما نرفع حواجبنا لأعلى تعطى شكل دائرى.

٤- حواجب عالية ومائلة :

تعطى شكل سوقى يجب تلافيه

٥- حواجب ثقيلة مربعة ومستطيلة

تعطى إحساس بالرجولة.

النقاط اللازمة للعناية بالحواجب :

١- الكريـم :

يطرى الجلد ويسهل عملية نزع الشعر الزائد

٢- الكحول أو المنعش :

يزيل الزيت الزائد على الجلد لتسهيل نزع الشعر.

٣- الملقـاط :

تأكدى من أنه أحرفه متساوية ويجب تلافى وقوعه أرضاً حتى لا تتأثر أحرفه.

٤- إستخدام الفرشاه لتمشيط الشعر فى الحواجب :

إستخدمى فرشاه المسكرة لتمشيط الحواجب حيث إنها تحتاج تمشيط مثل الشعر تماماً.

٥- إستخدمى الفرشاه لتعطى لون غامق للحواجب.

إذا أردت تغميق لون الحواجب تستخدم الفرشاة وهذا أفضل من إستخدام القلم حيث يحوى زيت يعطى ملمس خشن.

٦- التلويـــن :

يجب أن يكون لون الحواجب مثل لون الشعر أو أفتح ويوجد بعض المركبات تعطى مظهر ناعم وفاتح للحواجب.

كيف تشكلين حواجبك :

أرسمى صورة لنفسك وقيسى حواجبك مبتدئة من الطرف الذى بجوار الأنف ولاحظى أن المسافة بين قمة الأنف إلى بداية الحاجب تكون خط مستقيم وإمسكى القلم من عند قاعدته من منطقة قمة الأنف إلى الركن الخارجى للعين وهذا يكون نهاية الحاجب وضعى علامة أنظرى فى خط مستقيم فى المرآة ضعى القلم بمحاذاته بؤبؤ العين وضعى نقطة عن قمة الحاجب وعادة يمكنك

رؤية شعر خفيف فى هذه المنطقة عند أعلى نقطة فى الحاجب ويجب عدم إهمال أعلى نقطة فى الحاجب.

الخط الرابع خط هام جداً وهو يتكون من خط عندما تضعين القلم عند بداية الحاجب وبمحاذاته إلى نهايته وهذا يكون خط مستقيم ويكون الحاجب على هيئة قوس.

إذا كان حاجبك من النوع المجعد يجب أن تقومى بتسريحه فهذا يساعد على فرده وخاصة باستخدام شمع الشارب أو جلى خاص بالشعر والذى يستخدم كل مساء ويوضع على الحاجب حتى الصباح.

وإذا كان حاجبك مجعد جداً يمكنك تسريحه وتمشيطه بالفرشاه.

وعند البدء فى إزالة الشعر الزائد قومى بشد الشعر فى الإتجاه الذى تودين أن ينمو فيه ويجب أن تزيلى الشعر الذى ينمو يوميا ولا تنتظرى لمدة أسبوع وتقومى بإزالة الشعر الزائد وهذه العملية يجب أن تجرى يومياً ويجب ملاحظة الشعر الذى ينمو بين الحاجبين والذى ينمو أسفل الحاجب. وعموماً عندما تشكلين حاجبك بالطريقة التى ترغبينها أول مرة يكون من السهل بعد هذا المحافظة على شكلها بإزالة الشعر الذى ينمو يومياً وتكون عملية سهلة مثل وضع روج الشفايف .

العطـــــور :

بالإضافة إلى أدوات المكياج والدهانات فأنه لابد أن يحتوى دولاب ملابسك على زجاجة أو اثنين من العطور، وقد تتواجد فى عدة صور فقد تكون زجاجة كولونيا أو ماء تواليت أو برفان. كلاً حسب استعماله، ولذلك يجب أن تختار هذه العطور بعناية فيجب استخدام أنواع جيدة منها أو عدم استعمالها إذا

استخدمت أنواع رديئة منها، فمثلاً الرائحة النظيفة لصابونة منعشة تعطى الجسم رائحة أكثر عذوبة عن إستعمال بارفان رخيص وردئ.

فإذا أردت شراء زجاجة برفان فيفضل شراء زجاجة صغيرة ذات بارفان جيد عن شراء زجاجة كبيرة ذات قيمة أقل، كا يفضل أن يستخدم الشباب فى سن المراهقة روائح الزهور المؤثرة فى كل الأوقات.

كما يفضل أستخدام الكولونيا أو ماء التواليت بعد الحمام عندما تكون مسام البشرة متفتحة ومنتعشة فتضاف إلى الجسم مع بعض التدليك للأكتاف ومنطقة الصد ر والذراعين فهذه الحمامات تمنح الجسم شذى منعش. ولا يجب استخدام البارفانات المركزة الكثيفة التى قد يستاء من رائحتها بعض الأشخاص كما لا يجب وضع البرفان بعشوائية على الشعر والملابس كما يجب أن يكون البارفان منعش ولطيف. وعادة ما يكون البرفان فى صورة بخاخ أو طلاء أو زيوت لها تركيزات عالية ولذلك يفضل استخدامه بصورة إقتصادية.

العناية بالشعر :

يقتضى الشباب معظم وقتهم فى العناية بالشعر أكثر من العناية بالمظهر حيث يقومون بتمشيطه وغسله بالشامبو كما تتواجد مجموعة كبيرة من منتجات العناية بالشعر يمكن للشخص الاستفادة منها. والشعر النظيف اللامع ذا التسريحة المناسبة يحسن من مظهر الفرد وتظهره فى صورة جيدة.

فبعض التسريحات تساعد فى اظهار الرقبة وتظهرها فى صورة طويلة والأخرى يمكن أن تغطى الأذن وتبرز الجبهة العريضة. كما يكون الشعر اطاراً لوجه جميل أو أن يبرز عيون جميلة كما أن تواجد الشعر فى عدة أطوال منها الطويل القصير والمتوسط يجعل للفرد العديد من الاختيارات التى تناسب شكل الوجه.

مكونات الشعر :

يتكون الشعر من بروتين، ويتأثر الشعر بالحالة الصحية للفرد والغذاء الذى يتناوله الفرد، فتناول الغذاء المناسب يساعد الشعر على أن يكون ناعماً ومسترسلاً ولامعاً ، فعند انخفاض كمية البروتين والفيتامينات والأملاح التى يتناولها الفرد يظهر ذلك على الشعر فيظهر الشعر فى صورة جافة يصعب من تصفيفه والعمل فيه.

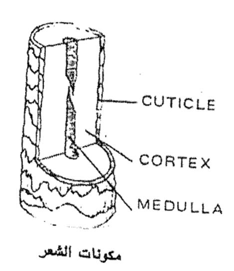
ويتكون الشعر من جزاءن الذراع والجذر: - أما الذراع فهو الجزء الذى تراه وهو جزء ميت ليس لها شعيرات دموية أو أطراف عصبية. وتتكون شعرة الرأس من ثلاث طبقات كما فى الشكل .

١- الطبقة الخارجية أو الكيوتيكل : وهى تحمى الشعر وخلاياها المتداخلة تشبه الحصوات المنثورة على السطح.

٢- الكورتكس أو الطبقة الوسطى: وهى مكونة من خلايا طويلة ورفيعة وهى تحتوى على الصبغة الملونة للشعر. فالشعر الداكن يحتوى على كمية صبغة أكثر فى هذه الطبقة من الشعر الأشقر.

٣- الطبقة الداخلية (القناه): أى منتصف أو قلب الشعرة وهى عبارة عن منطقة فراغ وبعض الشعيرات لا تحتوى على هذه الطبقة.

* أما جذر الشعره : فهو الجزء الحى منها وهو موجود أسفل سطح فروة الرأس وعن طريقه تستمد الشعرة المواد الغذائية اللازمة للنمو من الدم ويوجد كيس دهنى بالقرب من الجذر وظيفته نقل وتشحيم وحماية الشعر وتتوقف كمية الزيوت التى تنتج من هذا الكيس على السن والوجبة الغذائية والأدوية المتناولة والدورة الدموية والحالة النفسية ينمو الشعر بمعدل نصف بوصة (١,٣سم) شهريا أى ٦-٧ بوصات (١٥-١٨سم) سنوياً ويبقى الشعر على الرأس لمدة تتراوح من



مكونات الشعر





طرق العناية بالشعر

عامين إلى ستة أعوام ثم يدفع إلى الخارج ويستبدل بأخر جيد والمعدل الطبيعى لعدد الشعرات المفقودة يومياً من ٤٠ – ٦٠ شعرة. وفى المتوسط تحتوى الرأس على ٩٠ ألف إلى ١٤٠ ألف شعرة، كما أن الرأس ذات الشعر الأحمر تحتوى على أقل معدل فى حين أن الرأس ذات الشعر الأشقر تحتوى على أعلى معدل.

دراسة وتحليل الشعر :

قبل اختيار طريقة التصفيف والعناية بالشعر فهناك بعض الحقائق الخاصة لابد أن تعريفها. فيجب أن تعرفى نوع شعرك وهل هو رفيع أو سميك هل مستقيم أو يحتوى على كسرات، وما هى درجة نعومته أو خشونته. ويمكنك معرفة ذلك عن طريق دراسة شعرة من شعر رأسك.

فالشعر الناعم الرفيع يتقصف بسهولة وغالباً أن يكون ذو سمك ضئيل. أما الشعر الخشن فتكون الشعرة كبيرة وعريضة وهى دائما قوية خاصة فى سن تحت العشرين ، كما يجب أن تقومى بالتعرف على كمية الشعر المرجوه بالرأس.

فالأشخاص الذين يملكون شعر رفيع تكون كمية الشعر لديهم أقل من ذوات الشعر السميك ونطلق لفظ رفيع أو سميك على شعر الرأس كله أما ناعم أو خشن فهى تطلق على الشعرة الواحدة وبالتالى يمكن أن يكون الشعر رفيع وخشن ورفيع ناعم أو سميك ناعم أو سميك وخشن ولكى تختبرى مدى سمك شعرك فقومى برفع شعرك إلى أعلى أمام المرآة فإذا استطعتى رؤية فروة الرأس عن الجذور بسهولة فأن لديك شعر رفيع. أما عن طول الشعر فهو يتوقف على نوعه فالشعر الرفيع يناسب الطول المتوسط والقصير حيث يظهر الشعر وكأن أكثر سمكاً. فزيادة الشعر عند زيادة طوله يؤدى لشد الشعر لأسفل ويجعله يبدو وكأنه أكثر رفعاً (رفيع جداً).

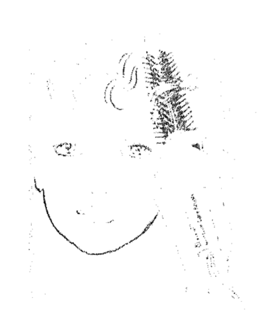
العناية بالشعر :

تشمل العناية الجيدة بالشعر التمشيط والغسيل بالشامبو. وهناك طرق صحيحة يجب اتباعها للتمشيط ولغسيل الشعر. حتى يمكنك الحصول على أفضل النتائج التى تظهر الشعر لامعاً براقاً ونظيفاً ويظهر فى صورة حيوية .

التمشيط : يساعد التمشيط فروة الرأس على الأحتفاظ بحيويتها عن طريق تنشيط للدورة الدموية ثم الأرتخاء. كما أن تمشيط الشعر يعمل على إزالة الغبار والأتربة التى تعلق بالشعر يومياً. كما يعمل على نقل ونشر الزيوت على طول الشعر ولكن الإسراف فى عملية التمشيط قد يضر فروة الرأس ويؤدى إلى نزع الشعر من فروة الرأس الضعيفة. ولذلك فإن كان الشعر ينزع بسهولة فلابد من تمشيطه برقة ولا يجب تمشيطه وهو مبلل فسوف يؤدى ذلك إلى إضعافه. أما عن أفضل طريقة لتمشيط الشعر فهى من الخلف إلى الأمام كما فى الشكل ، كما أن تمشيط الشعر لأعلى بعيداً عن فروة الرأس يعتبر طريقة جيدة حيث يؤى إلى تنشيط الدورة الدموية الخاصة بالشعرة ذاتها مما يزيد من عملية تغذية الشعر والاحتفاظ بحيوية فروة الرأس. ولا يجب تصفيف الشعر من الأمام مباشرة إلى الخلف حيث أن الشعر يكون ضعيف فى هذه المنطقة ويتكسر بسهولة، أما إذا كان شعرك طويل فإن زيادة معدل التمشيط سوف تضره. والطبقة الخارجية من الشعر يوجد عليها قشور متداخلة، كما أن تخلل الشعر بأستخدام فرشاه طريقة أكيدة لفصل نهايات الشعر كما يجب أن لا تكون فرشة الشعر ذات نهايات حادة أو متكسرة، وإذا كانت كذلك فمن الأفضل استبعادها.

ولأن الشعر المجعد بشكل كثيف يتميز بالجفاف والضعف وصعوبة تصفيفه فلذلك يستخدم مشط ذو أسنان واسعة لتصفيفه.

استخدام الشامبو : استخدام الشامبو يجعل الشعر لامعاً ويسهل التحكم فيه







العناية بالشعر

ويتم استخدامه بسكبه على أصابع اليد ثم يتخلل خصلات الشعر فى صورة مستقيمة مما يؤدى إلى عدم اعوجاجه ويسهل فرد الشعرة . ويتمتع معظم شباب سن تحت العشرين بالشعر الدهنى، كما تختلف كمية الزيوت التى تفرز من فروة الرأس من شخص لآخر. وللشعر الدهنى قدرة على تجميع القاذورات بسهولة وسرعة، مما يؤدى إلى ظهوره فى صورة غير حيوية كما قد يكتسب رائحة غير مستحبة كما أن زيادة عدد مرات التمشيط تؤدى إلى زيادة افراز الزيوت فى الشعر وبالتالى فإن زيادة عدد مرات الغسيل بإستخدام الشامبو يساعد على نظافته. واختيار نوع الشامو يعتمد على نوع الشعر وكمية ونوعية الأملاح الذائبة فى مياة الغسيل. وتصنع معظم أنواع الشامبو من المذيبات الصناعية بدلاً من الصابون مما يزيد من قدرة الشامبو على التنظيف خاصة عندما تكون نسبة الأملاح كبيرة فى مياة الغسيل. فزيادة نسبة الأملاح الذائبة يؤدى إلى ترسيب الصابون بفروة الرأس وعدم قدرته على إحداث الرغوة بالشعر. كما أن المذيبات الصناعية لها قدرة على إزالة القاذورات ولكنها تضر بالشعر ولتقليل ذلك الأثر يتم وضع مكيفات للشامبو والهدف من ذلك زيادة قدرة الشامبو على التنظيف. كما تختلف كمية وقوة المذيبات الصناعية والمكيفات من الشعر الدهنى إلى الشعر الجاف.

غسيل الشعر: عملية غسيل الشعر أهمية مثل أهمية استخدام الشامبو المناسب وينصح بإستخدام الماء الدافئ عدة مرات ثم يغسل بالماء البارد فيؤدى إلى غلق ثغور فروة الرأس كما يراعى شطف الشعر جيداً بعد غسله بالصابون حتى لايؤدى الصابون المترسب إلى جعل شعر يبدو فى صورة جافة ويصعب من عملية تصفيفه.

واستعمال الكريمات قبل عملية الغسيل يجعل الشعر أكثر نعومة ولمعان مما يسهل من عملية تصفيفه كما أنها تقلل من شحنة الكهرباء الاستاتيكية وبالتالى

تجعله خفيفاً غير ملتصق بفروة الرأس مما يسهل من التعامل معه ويراعى إجراء عملية التنظيف المستمر للفرشاه والمشط المستخدم فى عملية التمشيط وكذلك الفوطة المستخدمة فى التجفيف يجب أن تكون نظيفة والذى يوضح الخطوات العملية لتنظيف الشعر.

١- بلل الشعر بالماء الدافئ.

٢- تخلل الشامبو إلى فروة الرأس بأطراف الأصابع ولا تستعمل الأظافر مع عمل مساج بالشامبو فى حركات رقيقة وقوية . ويترك الشامبو على الرأس لعدة دقائق.

٣- يغسل الشعر بالماء الدافئ وتكرر الخطوة مرتين أو ثلاث مرات.

٤- يغسل الشعر عدة مرات بالماء والشامبو حتى يتم إزالة كل آثار للشامبو . ثم يشطف بإستخدام الماء البارد.

٥- يمكن إستخدام كريم التشطيف الخاص بالشعر إذا كان الشعر يتجمع بسهولة .

٦- يجفف الشعر بإستخدام الفوطة. وتستخدم فرشاه واسعة للتخلص من تجمعات خصلات الشعر.

٧- يمكن غسل الشعر مرة واحدة على الأقل أسبوعياً ولا يخشى من تكرار عملية الغسيل.

تصفيف الشعر (تسريحة الشعر) :

يتأثر مظهر الإنسان عموماً بشكل تسريحة الشعر ويحاول دائما كل من السيدات والرجال الوصول إلى أفضل صورة عن طريق تغير طريقة تصفيف الشعر حتى وإن تغيرت أطوال الشعر من موسم لآخر فنراهم لا يترددون فى الذهاب إلى صالونات التجميل لعمل الفورمات الخاصة. كما أن بعض منهم قد يستطيع تنفيذ هذه الفورات فى المنزل.

وللحصول على أفضل شكل لفورمة الشعر يجب أولاً الأهتمام بطريقة قص الشعر أو تطويله فكل فورمة للشعر تحتاج إلى اعادة الأهتمام بشكلها من وقت لآخر خاصة فى حالة الشعر القصير فيجب الأهتمام بها عدة مرات وعلى الأقل مرة كل ٤-٦ أسابيع وذلك بقص النهايات المشقوقة للشعر. وإذا لم تزال هذه النهايات المشقوقة فإن هذا الشق سوف يتخلل الشعرة كلها فى اتجاه الجذور. كما تتغير طرق تصفيف الشعر وكذلك شكل الفورمات مثلما تتغير موضة الملابس ويجد الشباب المتعة الحقيقية فى تغير طريقة تصفيف شعرهم وذلك بغرض تغير المظهر الشخصى. وغالباً يتقارب طول الشعر بين الشباب والبنات .

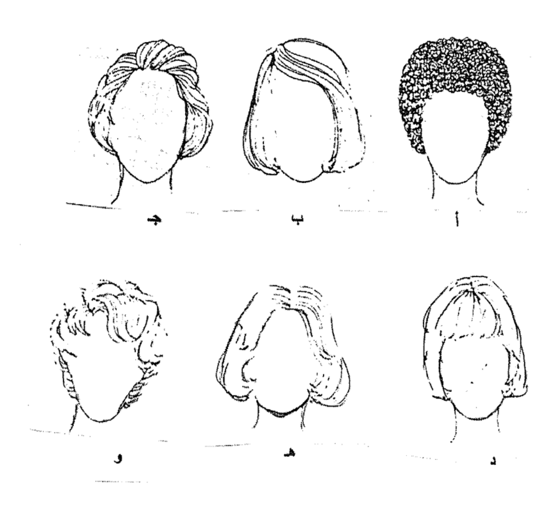
بعض النقاط التى يجب مراعتها قبل عمل تسريحة الشعر :

تلعب فورمة الشعر دوراً هاماً فى المظهر العام ولذلك فعليك قبل أختيار فورمة شعرك الجديدة التأكد من أنها تناسبك وبالتالى تظهرك فى صورة رائعة. كما أنه لابد أن تتعرفى على طبيعة شعرك وملامحك قبل أن تقررى توظيفهم فى عمل تسريحة الشعر . ومن الممكن أن تلجئ إلى صديقة تساعدك فى اتخاذ القرار عن طريقة تصفيف الشعر بإظهار بعض الملامح واخفاء البعض الآخر. كما يمكن أن تنظرى إلى طريقة تصفيف شعرك فى المرآة وهو مبلل فيمشط إلى الخلف ثم قومى بدراسة وجهك فى المرآة كما يمكنك رؤية جوانب ومؤخرة رأسك وذلك لأنه فى حين أننا نرى أنفسنا من الأمام فإن هناك من يشاهدنا من زوايا أخرى مختلفة وأثناء النظر إلى نفسك فى المرأة ضعى فى الأعتبار الآتى:

١- نوع وكمية الشعر ٢- شكل الوجه والأذنان والأنف والذقن والرقبة

٣- حجم واستدارة الرأس ٤- خط الشعر

يمكنك اختيار الفورمة المناسبة لك طبقاً لشكل الوجه كما فى الشكل.



شكل (أ) الوجه الرفيع : يناسبه الشعر الغزير (الممتلأ) مع القص بالتدريج.

شكل (ب) الوجه الممتلئ : يستخدم الشعر لتغطية بعض أجزاء الوجه.

شكل (جـ) الجبهة القصيرة : يبعد أو يرفع الشعر للخلف بعيداً عن الجبهة لأضافة طول إليها.

شكل (د) الجبهة الطويلة : تغطى الجبهة بخصلات من شعرك.

شكل (هـ) الذقن الممتلئة : يمكن تغطية جزء من الذقن بتصفيف الشعر للداخل حول الذقن.

شكل (و) الذقن النحيفة : يبعد الشعر عنها وإذا كان شعرك طويل يستخدم لخلق امتلاء خلف ذقنك.

عملية فرد الشعر :

يفضل بعض الأفراد أصحاب الشعر المجعد عمل فرد له وهناك العديد من الوسائل التى يمكن عن طريقها التحكم فى تجاعيد الشعر أو فرد، كما يمكن أن يتم فرد الشعر لمدة قصيرة أو لمدة طويلة. إن عملية فرد الشعر تزيل أى تجاعيد لفترة قصيرة وتستخدم آلات التجفيف الساخنة لفرد الشعر ويلاحظ أن الأجهزة ذات التحكم فى درجات الحرارة هى الأضمن والأسهل فى الاستخدام. كما يمكن استخدام بعض المواد الكيمائية لفرد الشعر ولكن يجب الحذر عند استخدام هذه المواد حيث أن بعض منها لها تأثير دائم ومستمر وعند الرغبة فى عودة الشعر إلى طبيعته لابد من قص الشعر المسترسل وأنتظار نمو شعر جديد.

وتتم عملية فرد الشعر فى بعض بيوت التجميل (الكوافير) أو قد يمكن القيام بها فى المنزل ولكن يجب أن تقوم بإجراء أختبار مبدئى بوضع المادة الكيمائية على جزء من الشعر مع التدليك لمدة خمس دقائق بإستخدام الأصابع. ثم يشطف هذا الجزء بعد ذلك بماء دافئ فإذا ظهرت به قشور بعد ٢٤ ساعة فلا يجب استخدام هذه المواد فى باقى الشعر. وبعد عملية تدليك الشعر يغسل بالشامبو ثم يفرد ولأن المعالجة الكيمائية للشعر عملية ملساء فأن الشعر يأخذ مدة أطول لكى يجف.

السشوار (المجفف الهوائى)

أحد الطرق الشائع استخدامها لتجفيف الشعر وأى كان طول الشعر فأنه يمكن أن يأخذ فورمة معينة وذلك إذا قص بطريقة صحيحة باستخدام السشوار. يفصل السشوار خصلات الشعر عن بعضها فيظهر الشعر أكثر سمكاً وجمالاً وطريقة استخدام السشوار سهلة. يمكن وصفها كما يلى:

يمشط الشعر جيداً لأزالة التجمعات (تسليك الشعر) ثم يوجه السشوار على



طرق تجفيف الشعر باستخدام المجفف

مسافة ٦ بوصات (١٥ سم) من الرأس مع توجيهه إلى جزء واحد من الشعر فى نفس الوقت يحرك السشوار برفق وثبات حتى لا ترتفع درجة الحرارة.

ويختلف مجفف الفورمة عن المجفف الهوائى فى أنه يحتوى على مشط وفرشاه يمكن توصيلها من خلال وصلات فى المجفف كما فى الشكل وهو يساعد على منع تجمع خصلات الشعر كما يتيح الفرصة لعمل فورمة للشعر أثناء التجفيف.

معالجة الشعر الأسود

هناك عدة طرق لمعالجة الشعر الأسود والعناية به فيختلف الشعر الأسود عن الشعر الملون فى اتجاهين:

١- النوع الأول : هو النوع المموج فالكثير من الناس يمتازون بهذا النوع من الشعر وهذا يعنى أن الشعر يكون مموج ومجعد بشكل كثيف.

٢- النوع الثانى : هو نوع كثيف أصم أكثر من الشعر غير الأسود ويتميز بسرعة امتصاص الرطوبة بدرجة عالية.

العناية باليدين :

تلعب اليدين دوراً هاماً فى التعبير عن شخصيتك فيلاحظها المحيطين بك أكثر مما تتخيلى ولذلك يجب الأهتمام بها. وإليك بعض الإرشادات التى يجب أتباعها للحصول على أصابع جميلة وجذابة.

أولا: يجب أن تحفظيها نظيفة، ولكى تكون لديك أيد ذات مظهر جيد يجب أن تحافظ عليها نظيفة بأن تغسل عدة مرات يومياً، وتحتوى راحة اليد على العديد من الغدد العرقية أكثر من ظهرها كما يتجمع عليها الغبار والأتربة وأحبار قراءة الجرائد ولذلك يلزم العناية بها بغسيلها عدة مرات بالماء والصابون بغمر اليدين لفترة ثم تجفيفها.

من المشاكل التى تتعرض لها اليدين الجفاف والتشقق وخشونة الجلد ولذلك يفضل أستخدام لوسيون عندما تكون يديك جافة خاصة بعد غسيلها. كما يجب أستخدام القفازات عندما يكون الجو شديد البرودة.

أظافر الأصابع

تصاب أظافر الأيدى بالتشقق من آن لآخر وبعض هذه التشققات يمكن السيطرة عليها والبعض الآخر لا يمكن السيطرة عليها. كما قد تتواجد بعض الجلود الخشنة حول قاعدة الأظافر. ومن المشاكل التى تظهر بالأظافر وجود بقع بيضاء بها وهى عبارة عن أكياس هوائية تتكون أسفل الظفر أثناء نموه وهى غير مؤلمة ولا نستطيع التحكم فيها.

ويقدر معدل نمو الأظافر بعد ربع بوصة (٦, سم) فى الشهر.

المانكير الأسبوعى :

الطلاء (المانكير) الأسبوعى يساعد فى تجميل الأظافر كما يكون علاج وعناية باليدين كما لا يقتصر عمله على الفتيات فقط . ومما يساعد على ظهور الأظافر فى صورة جيدة التفريش الجيد (استعمال الفرشاه) الجيدة فى الدهان.

ويمكنك عمل المانكير بنفسك بأتباع الخطوات التالية:

١- يزال الطلاء السابق بمزيل زيتى.

٢- ينظف تحت الأظافر بدقة وعناية ولا تستخدم آلة حادة لأنها تخرج الجلد وتتركه مفتوح وعرضة للالتهابات.

٣- تبرد الأظافر بأستخدام المبرد مع تحريكه فى اتجاه واحد فقط. فالحركة فى اتجاهين الأمامى والخلفى تؤدى لتحطيم الأظافر. محاولاً أن تصل للشكل البيضاوى. كما فى الشكل.

٤- تنظف الأظافر باستخدام فرشاه بأستخدام ماء دافئ وصابون.

٥- تقلم الأظافر (إزالة الجلد الميت) حول جانبى الأظافر.

٦- يمكنك المحافظة على شكل اليدين جذاب وبدون طلاء . وإذا كانت هناك رغبة لعمل المانكير • فيجب أولا وضع غطاء من الورق على المنضدة – يحفظ الطلاء بعيداً عن الملابس والأثاث – يستخدم الطلاء فى ثلاث خطوط متحركاً من القاعة إلى قمة الأظافر الخط الأول تحت منتصف الظفر والأخرآن على جانبيه – استعملى الطلاء مرتين دعيه كل مرة يجف على مدى لمدة دقيقة – تدلك اليدين باللسيون.

العناية بالقدمين :

تحتوى كل قدم على ٢٦ عظمة و٢٧ رباط و١٩ عضلة ينبغى أن تكون فى حالة اتزان حتى تستطيع تحمل وزن الجسم لمسافة ٦٥ ميل ١٠٤٠٠٠ كم يمشيها خلال حياته .

البـاديكيــــر

وهو عبارة عن عناية وعلاج لقدميك مثل ما للمانيكير من عناية لليدين فيجب أن تنال القدمان عناية يومية كما يجب إزالة الجلد الميت عقب كل حمام كما يجب تجفيفها جيداً وتدليكها بالزيت أو لسيون وذلك لأن الأقدام لها عدد قليل جداً من الغدد الزيتية. ولذلك يجب أن تقومى بعمل الباديكير الكامل لهما كلما توفر لديك الوقت.

وهناك عدة خطوات لعمل الباديكير توضح كما يلى:

١- تنقع القدمين فى ماء دافئ وصابون..

٢- تبرد أظافر الأصابع والكعبين بفرشة صغيرة ناشفة.

٣- تجفف القدمين جيداً خاصة بين الأصابع.

٤- يزال الجلد الميت فى اتجاه حافة القدم.

٥- تقص أظافر الأصابع على شكل خط مستقيم مع تركه أطول قليلاً عن الأصبع مع تنعيم الأحرف بمبرد ناعم.

٦- تدلك أصابع القدمين بغرض أراحة العضلات وتنشيط الدورة الدموية وتحفظ القدمين ناعمتين حتى لا يصيبهما التشقق.

الأحـــذية :

اثبت الأطباء أن متاعب القدم التى تصيب الفرد فى الكبر تبدأ أثناء الطفولة فالقدم الصغيرة تكبر بسرعة وغالباً ما يتغير مقاس الحذاء أثناء العام الواحد، ولذلك ينبغى قياس الأحذية قبل ارتدائها كما أن الأحذية الجديدة إن لم تكن مناسبة لشكل القدم فأنها تؤدى إلى جرح الأصابع كما تؤدى إلى تقلصها وتقلص الأصابع ما يؤدى لتشوه القدم وتفقد شكلها الطبيعى للأبد.

فالضغط المستمر من الحذاء على القدم يسبب الآلام علاوة على التشوة ولذلك ينبغى أن تقاس قدميك من وقت لآخر قبل شراء الأحذية ولذلك ينبغى أن تقف أثناء القياس حتى يمكنك أن تحصل على المقاس المناسب لقدميك.

الحذاء المشهور كرداء للقدم وهى تختلف فى الارتفاع والحجم وشكل الكعب وفى شكل الاصابع فالأحذية الخشبية متاحة للعمل والرياضة ، والأحذية ذات الموديلات قد تكون ذات تصميم يدوى مع شغل بالألوان أو المعدن، ويجب أن تقرر عن الموديل عند شراء الحذاء أو البوت ٥ / ٩ .

وهناك حذاء خاص لكل نشاط . فالتنس والجلف والرقص وكرة القدم كل منها يحتاج الى نوع مختلف من الأحذية . فعند شراء الأحذية تذكر الوظيفة التى تريدها منها . فإذا أردت أحذية للمدرسة فإبحث عن أحذية تقدم الراحة . فإذا كنت ستقوم بالنزهة أو تسلق الجبال فالحذاء يجب أن يحمى ويساعد قدمك .

مشكلات القدم وكيفيه حلها :-

١- عين السمكة :

إن عين السمكة هي نمو زائد مخروطي الشكل مؤلم على الجلد ويحدث في العادة في مفصلات أصابع القدم أو بين أصابع القدم. وبعضها مؤلم حتى بدون المس والبعض تؤلم فقط عند الضغط عليها . وعين السمكة الهش هو الاسم الذى يطلق عليها إذا كانت بين أصابع القدم . وتجعلها الرطوبة بالقدم مطاطية بدلا من يابسة .

- ما سبب عين السمكة ؟ عند ضغط الحذاء على نقطة معينة ينشأ هناك نسيج وقائى وعندما تكبر فإنها تشكل ضغط على العصب تحتها وتسبب ألماً فاذا عرفت الحذاء الذى تسبب في هذا فابعده وسوف تزال عين السمكة بسرعه ويجب أن تعالج مشاكل القدم الخطيرة عن طريق دكتور (طبيب للقدم) ويسمى طبيب أقدام ولايجب أن يقوم جراح بقطع عين السمكة (الكالو) Callus (اسم مرض) مشابه بعين السمكة ولكنه أكبر منه ويكون في العادة جانب أو أسفل القدم - وامتصاص القدم الماء ساخن أو به صابون يلين المنطقة ويمكن استعمال الفرشاه أو جسم خشن لازالة الجلد الزائد الحاف (الصلب) وقد تحتاج الى عدة علاجات قبل أن ننتهى ويجب الأستغناء عن زوج الأحذية الذى يسبب الضغط في هذه المنطقة .

- الأصبع المزدوج Bunion (اسم مرض) ينتج عندما يتنى الاصبع الكبير تحت اصبع أخر وقد يكون هذا وراثة ولكن الأحذية غير المناسبة والجوارب الضيقة قد يزيدها سوءاً وان الأقدام تستجيب ببناء نسيج وقائى - فإذا كانت مؤلمة يجب عرضها على الطبيب .

- وأصابع القدم التى تنمو من الداخل تضايق كثير من الناس وقد تكون

مؤلمة جداً وسبب هذه المشكلة شائع وهو تقليم أصبع القدم الابهام بطريقة غير صحيحة وقد تكون الأحذية أو الشرابات الصغيرة جداً من الأسباب الأخرى فعند تقليم أصابع القدم على شكل خابور فإنه ينمو عليها نسيج خفيف فى الزوايا ويسبب الضغط فى الحذاء والجوارب الألم الذى ينتج عنه .

وتقليم وبرد الأظافر بالعرض يمنع مشكلة النمو الداخلى أن تحدث ويجب أن تمتد الأظافر أبعد من الجلد مثل أظافر أصابع اليد مع رؤس الجوانب وأن المشاكل لكثير من الشباب هى رائحة القدم والسبب فى ذلك هو أن الهواء لايمكن ان يدور فى أحذية مصنعة وعن عرض الأرجل يحتجز الهواء والرطوبة ويسبب الرائحة .

و هناك مسحوق طبى معطر للقدم يوضع فى الحذاء بعد كل لبس للحذاء ليساعد على مشكلة الرائحة ومن الأفضل أن تجفف جوانب الحذاء بعد كل لبس للحذاء ليساعد على مشكله الرائحة ومن الأفضل ان تجفف جوانب الحذاء بقطعة من القماش قبل معالجتها ويجب أن نغير الحذاء والشراب أو الجورب وإذا كان من الممكن عدم لبس نفس الحذاء فى نفس اليوم يعطيها فرض للجفاف والتهوية.

فإذا كان هناك شق فى الجلد فإنه يهاجم بسرعة وهو معدى وفطر ينمو على الجلد الرطب ويمكن الاصابه به بالمشى على القدمين فى أماكن عامة وللسيطرة عليه يجب أن تكون قدمك جافة فإذا امكن التنشيف بعد الحمام انتبه الى المناطق بين أصابع القدم فإذا بدأت العدوى فمن الصعب فالجلد يتقشر ويؤلم ويمكن أن ينتشر تحت وفوق أصابع القدم ويسبب رائحة الأقدام والطب مطلوب للقضاء على الفطر .

الحلاقـــة :

تؤدى الحلاقة إلى تحسين المظهر والنظافة حيث يبدأ شعر الوجه فى الظهور فى وجه الشباب كما يبدأ فى الكثافة ويتحول إلى اللون الداكن عندما يبلغون سن تحت العشرين ولكن فى أعمار مختلفة، وعندما يحدث ذلك لابد أن يبدأ الشباب فى الحلاقة ويفضل استشارة أحد الأبوين قبل بداية الحلاقة.

ويجب الحذر عن الحلاقة حتى لا تضر بالبشرة فالبشرة حساسة خاصة وإن كانت جافة أو بها تجاعيد، كما يفضل فى الشباب الصغير أن يلين الشعر أولاً قبل الحلاقة بأستخدام الكريم أو رغوة الصابون حيث تحتوى هذه المستحضرات على ملطفات أو مواد كيمائية تؤدى إلى نعومة وحماية البشرة، كما يجب استخدام شفرة حادة عن الحلاقة وتكون الحلاقة فى اتجاه نمو الشعر حيث أنه عند الحلاقة فى اتجاه عكس نمو الشعر يؤدى إلى رفع الشعر ومعه قطاعات من البشرة ونتيجة لذلك لا ينمو الشعر بعد ذلك كما يؤدى إلى ظهور طفح جلدى والشعور بالألم عند استخدام ماكينة الحلاقة.

بعد الانتهاء من الحلاقة يغسل الوجه بماء الصنبور جيداً لأزالة أى أثار لكريم الحلاقة ثم يوضع لوسيون ما بعد الحلاقة أو ملطف البشرة ليجعلها أكثر نعومة خاصة بعد الحلاقة مباشرة. كما يفضل استخدام الحلاقة الكهربائية خاصة للبشرة الجافة ولكنها أكثر تكلفة من الحلاقة العادية ويوجد الكثير من الموديلات بالنسبة لماكينات الحلاقة الكهربائية ويفضل وضع لوسيون قبل الحلاقة الكهربائية وعن الأنتهاء أغتسل بالماء الدافئ ثم الماء البارد ثم يوضع كريم أو لوسيون بعد الحلاقة.

النظارة والعدسات اللاصقـــة

هناك سؤال يجب أن تجيب عنه وهو هل رؤية الكتاب أو رؤيتك للكتابة

بالطباشير على السبورة تكون مهزوزة أو غير واضحة ؟

هل تجد عندك حول أو تقترب بجسمك لترى الأشياء البعيدة ؟

لو كان الأمر كذلك فأنت بحاجة للكشف على عينيك فقد تكون مصاب «بقصر نظر» والمشكلة المضادة هى طول النظر لو عندك طول نظر فأنت قادر على رؤية الأشياء البعيدة. والمشكلة عندك تظهر عند الرؤية فى حدود ضيقة ، وعادة عند تقدم الانسان فى السن يصبح عنده طول نظر.

كيف سأبدو بالنظارة ؟

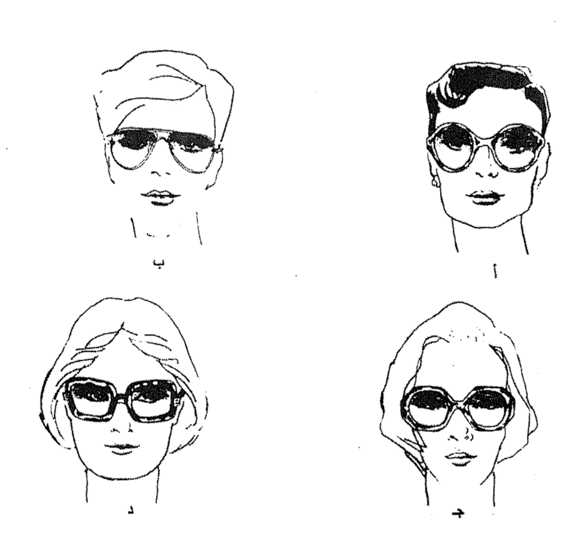
إن ارتداء النظارات تكون أكثر شيوعا من العدسات اللاصقة واختيار نوع وتصميم اطار النظارة « الشانبر» هو قرار كبير يجب التأنى فيه عند أختيار الأفضل والمريح فى الإطارات . والقاعدة حتى يكون اختيارك للنظارات سليم وصحيح لابد ان تضع فى اعتبارك ان تكون ملائمة لشخصيتك وذات منظر جيد لك أنت. ولاتختار أبداً « الشانبر» الاطار لأنه يبدو جيد على صديقك. فالتقليد الأعمى يعنى ان وجهك والنظارة لن يكونا منسجمين . لا تتعجل فى قرارك أو تأخذ قرارك بغير اهتمام أو عناية ولكن خذ وقتك وجرب اكثر من موديل لتعرف ايها يبدو أحسن لك ؟

وهذه بعض النصائح التى تساعدك فى قرارك :

١- العمالقة وأصحاب الوجوه المليئة يناسبهم ارتداء ذوات الاحجام الكبيرة أفضل من الأشخاص العاديين

٢- والحزين يجب إلا يلمسوا الاطار حتى وأنت تبتسم

٣- ولو أنك من أصحاب العظم الضخم فانت يناسبك ارتداء الشكل الكبير «الضخم»



أ - هذا الايطار ، الشنبر ، يصلح للوجه المربع ويحتاج إيطار رفيع

ب- هذا الايطار ، الشنبر ، يصلح للوجه على شكل قلب ويحتاج لإيطار رفيع

جـ- هذا الايطار ، الشنبر ، يصلح للوجه البيضاوى والايطار يفضل أن يكون متوسط السمك

د - هذا الايطار ، الشنبر ، يصلح للوجه المستدير ويفضل الايطار المربع متوسط السمك .

٤- والشخص صاحب الأنف الطويل ينبغى ان يختار إطار السميك ذو كوبرى منخفض « هو ما يصل القطعتين فوق الأنف»

٥- ذو الأنف الصغير يبدون أفضل مع الكوبرى الضيق والاطار إما يكون مناسب تماما أو يزعجك.

لو أن القطع الجانبية أو الذراعين أطول أو أقصر من اللازم فإن النظاراتى باستطاعته ضبطهم .

ولو أن النظارة تنزلق على أنفك فإن الذراعان يكونان طويلان جداً.

وفى بعض الاحيان شكل الأنف يجعل من المستحيل إرتداء بعض الموديلات بارتياح . وتأكد ان اختيارك للإطار يكون مناسب لخصائص وجهك.

وقانونا فإن العدسات يجب ان تعامل حراريا حتى تقوى النظارة وتجعلها تقاوم الصدمات وهذا يعنى انه عند كسر العدسات تكون القطع «المكسورة» ذات حرف أعمى.

والعدسات البلاستيكية أكثر تكلفة وأقل وزناً من العدسات الزجاجية وهى غالبا ينصح بها للاشخاص ذو العدسات السميكة والثقيلة . وهى تحتاج عناية خاصة لانه يسهل خدشها .

وحتى اذا كانت عدسات نظاراتك قوية ينبغى ان تعتنى بها ولاتضعها على قمة رأسك حيث ان الذراعان سيطولان،

وينبغى أن تضع أو ترفع النظارة بيديك الاثنين معا وهذا يساعد على حفظ شكل النظارة وعند وضعك للنظارة تأكد ان العدسات لأعلى لان الغبار يخدشها.

العدسات اللاصقة

إن السبب الأكثر شيوعا لشراء العدسات اللاصقة هو تحسين المظهر، ولو أنك بحاجة لعدسات لاصقه فإن شكلك يكون أفضل بدون نظارات .

ويجب ان تضع عدة اعتبارات عند شراء العدسات اللاصقة :-

بعض الناس يرتدون العدسات اللاصقة لراحتهم. ففى بعض الأحيان تكون النظارات غير مطلوبة من حالات النظر فى الميكروسكوب ولعب كرة القدم .

ولكن هناك بعض الاوقات تكون فيها العدسات اللاصقة غير مجدية وحيث ان العدسات اللاصقة لا تترك خارج العين إلا فى السائل الخاص به، وايضا لا تلبس اثناء النوم ولا تستعمل اثناء رياضات الماء، لذا عليك ان تقرر هل استعمالها يناسبك ؟

والعدسات اللاصقة الجافة هى شرائح رقيقة بلاستيكية الشكل ويكون المنحنى الداخل يناسب سطح كرة العين والمنحنى الخارجى هو الأساس ليحسن قوة الابصار .

وانه لمن الصعب ضبط العدسات اللاصقة فهناك بعض الاشخاص يحاولون استعمالها ثم يتركونها . فى البداية لابد من وضع جدول للمبتدئين وهو إرتداء العدسات لأوقات قصيرة ثم يزداد الوقت تدريجيا - وهؤلاء الاشخاص غالبا ما يرمشون كثيراً ويهزون رؤسهم وتدمع عيونهم ولكن بعد من أسبوعين لأربعة اسابيع أغلب الناس يستريحون مع العدسات اللاصقة .

وبعض الناس الذين يستعملون العدسات اللاصقة لايرتاحون أبداً فى الحجرات التى بها دخان وايضا يكون لهم مشاكل عندما يكونوا مصابون ببرد أو حمى ولكن هناك أناس عديدون لا يستعملون العدسات اللاصقة وعندهم مشاكل

لأعينهم عند نفس الظروف ، البرد الحمى الدخان، ودرجة الحساسية تعتمد على طبيعة الشخص.

والعدسات اللاصقة تكون مأمونة مع اتباع تعليمات الطبيب بدقة وينبغى ان تكون يديك نظيفة عند لبس أو خلع العدسات من عينيك ولو وقعت منك العدسة بلل أطراف أصابعك وبرقة المس سطح العدسة ولا تستعمل اشياء حادة لتلتقطها . ولا تستعمل أبداً لعابك لترطيب العدسات لإن هذا يوتر عينيك أو يسبب اضطراب فى الرؤية وبدلا من ذلك لترطيب العدسات استعمل محلول الترطيب الذى يصفه الطبيب .

هل العدسات اللاصقة المرنة أفضل ؟

العدسات اللاصقة المرنه فى شكل ، 5.3، طرحت للاستعمال عام ١٩٧١م ومن الواضح أن الشريحة صنعت من بلاستيك يمتص الماء ليصحح خطأ الرؤية.

وهى لينة ومرنة سواء فى عينيك أو محفوظة فى المحلول وعندما تصبح جافة تصبح جامدة وهشة .

والعدسات اللاصقة اللينة تشكل نفسها بحسب شكل كرة العين وعلاوة على ذلك فإنه لا مجال لوجود الغبار بين العدسة والعين وهذا يمنع الخدوش للعين .

وضبط العدسات اللاصقة الطريقة أسهل من ضبط العدسات الجامدة. فى بعض الأماكن تستطيع أن تحصل على العدسات اللاصقة الطرية من زيارة واحدة للنظاراتى والفحص والتركيب يتم فى نفس اليوم وينبغى ان تتم المتابعة فى خلال أسبوع .

العدسات اللاصقة اللينة يمكن ان تقاس على انها خالية من المشاكل لأى

شخص غير ان هذا ليس صحيحا فأنت لا تستطيع ارتدائها اذا كان عندك التهاب فى العين أو ليس عندك دموع كافية لان التدفق الطبيعى للدموع يحتفظ بالعدسات طرية اثناء ارتداءك لها وأنت لا تستطيع ارتدائها لو ان كرة عينك غير حساسة ، الشعور بها ليس كثير، حيث أن العدسة لو تحطمت فأنت لن تشعر بها .

والعدسات اللاصقة اللينة تحتاج لعناية اكثر من الجامدة وكثير من الناس يجد ان العناية بها مشكلة فهى ينبغى ان تبخر ، تعرض للبخار، لمدة ١٠ عشر دقائق كل ليلة فى وحدة معينة لقتل الميكروبات بها وينبغى ان تخزن فى وعاء خاص وإذا أصبحت جامدة جافة فهى تتحطم أو تنكسر لذلك يجب تغييرها.

الفصل الحادي عشر

العناية بالملابس

اختيار الملابس يستغرق وقت كثير وجهد كبير والعناية بالملابس شئ ضرورى جداً. فالعناية بملابسك الحالية يوفر عليك الحاجة لشراء بديل لها وهذا يوفر كثير من الوقت والمال والطاقة.

كثير من الملابس اليوم لها طرق عناية سهلة ويجب عليك أن تتعود على العناية بالملابس بإتباع الطرق المناسبة واستخدام الوسائل الصحية والسليمة. وباعطاء الاهتمام المستمر للملابس تحصل على أكبر فائدة من الأموال المدفوعة للحصول على هذه الملابس بجانب أن مظهرك يصبح أنيق ومنظم دائما.

العناية اليومية بالملابس Daily care of clothes

يجب أن تتبع نظام يومى للعناية بالملابس وهذا يحد من اتساخ الملابس. إن الاجراءات البسيطة هامة وتطيل من عمر الملبس وتقلل من الثمن المدفوع من أجل الحفاظ عليها. العناية الروتينية بالملابس تجعلها جاهزة للارتداء فى أى وقت.

العناية أثناء الأرتداء والخلع Whie dressing and undressing

عند ارتداء أو خلع الملابس يجب أن تحرص على أن لا تتلفها بالشد أو القطع. عند ارتداء الأحذية يجب إبعاد كعب الحذاء عن حاشيه ، ذيل ، الملابس وخاصه بالنسبة للبنطلون والملابس الطويله حتى لاتتأكل الحاشيه ولو أمكن يجب أن تصففى شعرك وتستخدمى أدوات التجميل قبل ارتداء الملابس ولو كنتى تستخدمين أدوات التجميل بعد ارتداء الملابس فاحرصى على وضع قطعة

من القماش على الكتفين لتمنع تساقط الشعر أو أدوات التجميل على الملابس. ولو كانت الملابس من النوع الذى يجب أن يلمس الوجه عند الارتداء فيجب وضع لفافة كبيرة على وجهك وشعرك عند ارتداء الملابس. يجب أن يتم وضع العطور على الجلد قبل ارتداء الملابس ثم تترك لتجف قبل ارتداء الملابس حتى لا تترك بقع على الملابس.

عند ارتداء وخلع الملابس يجب أن تكون الأزرار وكل وسائل غلق الرداء مفتوحة لتسهيل عملية الارتداء أو خلع الملابس. أى شد زائد على الملبس يسبب فى قطع أو اتلاف السوستة أو تساقط الازرار. عند ارتداء الجوارب امسكى الجورب فى اليدين وادخلى قدمك فيه ثم اسحبى الجورب برفق على الرجلين. تأكدى من أن أظافرك ناعمة حتى لا تتسبب فى قطع الجورب.

بعد الارتداء After Wearing

بعد ارتداء الملابس يجب وضعهما مع الملابس المتسخة أو رصها فى الدولاب. الكسرات التى تحدث فى الملابس نتيجة لرميها على الكراسى قد يصعب محو أثرها بعد ذلك.

بعد خلع الملابس تأكدى أنها لا تحتاج إلى الفرشاه أو تنظيف البقع أو التنظيف الجاف أو الكى أو التصليح. إذا كانت الملابس تحتاج إلى اهتمام خاص تأكدى من انها تلقى هذا الاهتمام قبل وضعها فى الدولاب. الملابس التى يجب وضعها فى الدولاب مباشرة هى الملابس التى تكون جاهزة للارتداء مباشرة.

يجب إستخدام الفرشاه فى تنظيف البدل والچاكيتات والبنطلونات بعد ارتدائها. لو تركت الأتربة على الملابس فإن هذا يقلل من عمرها ومظهر الملبس سوف يتأثر. استخدم فرشاه دقيقة للملابس الرقيقة وفرشاه صلبة للأقمشة ذات النسيج الصلب. استخدام الفرشاه يجب أن يكون فى اتجاه النسيج ويمكن استخدام

المكنسة الكهربائية المجهزة لتنظيف الملابس. يجب أن تقلب الجيوب على الوجه الآخر لإزالة أى أتربة أو الياف أو قاذورات.

بعد ذلك يعود إلى مكانه الطبيعى وتتم اتباع نفس الطريقة مع الملابس ذات الأساور.

يجب أن تعلق الملابس على علاقات صلبة ووضع الملابس بالطريقة الصحيحة يحافظ على شكلها .

العلاقات الخشبية العريضة تناسب معظم أنواع الملابس. العلاقات المصنوعة من السلك الرفيع قد تترك أثر على الكتفين وقد تثنى تحت أى جاكيت أو بالطو ثقيل وقد تتسبب فى فقد الملابس لشكلها وبعضهم قد يترك علامات صدأ.

عند تعليق الملابس تأكد من وضع الجيوب للخارج وأن تكون الملابس ناعمة وأن تكون الجيوب فارغة.

السوست والأزرار يجب أن تكون مغلقة عند تعليق الملابس لحفظ الملبس من الثنى والتساقط من على العلاقة. يمكن تعليق الجونلات على علاقات خاصة بها كلبسات ويمكن أن تعلق على العلاقات العادية وتثبت بدبابيس قماش. لايجب أن تثنى الجيبات على العلاقة لأن هذه الطريقة تترك كسرات على الجونلة وتأخذ مكان أكبر فى الدولاب ولو كان الدولاب صغير يكن تعليق أكثر من جونلة واحدة مع بعض.

يمكن تعليق البنطلونات على علاقات سميكة ويمكن أن يتم تعليقهم بحيث يكون الجزء العلوى لأسفل.

عند ارتداء الملابس مرة أخرى Until next Wearing

اسمح لملابسك أن تتهوى داخل الحجرة أو أمام مروحة قبل وضعهما فى الدولاب. التهوية تساعد على إزالة الروائح والكسرات وتهوية الملابس تحافظ عليها لفترة أطول. الملابس الصوفية المنسوجة يجب أن تترك لتستريح قبل أن ترتديها مرة أخرى لكى تستعيد شكلها الأصلى.

إذا رأيت كثير من الكسر والتجعدات فى الملبس يفضل إزالة هذه الكسر بالبخار ويتم تعليقها فى الحمام أثناء أخذك لدش ساخن وتأكد من أن الملابس جافة قبل أن تضعها فى الدولاب.

قوم بتطبيق السويترات والملابس وضعها فى الأدراج ويجب أن يكونوا مسطحين ليستعيدوا شكلهم ولعدم ظهور كسرات أو تجعدات عليهم ولو تم تعليقهم على علاقة قد يفقدوا شكلهم ويصبح أى جزء مطاط وملتوى أكثر من الأجزاء الباقية.

تجنب ازدحام الملابس فى الدولاب والأدراج فهذا يجعل الملابس متجعده. ويفضل وضع الملابس التى لا ترتدى إلا قليلاً فى مكان خاص وهذا يترك مكان للملابس التى ترتدى باستمرار.

لو تعرضت الملابس للمطر اترك ملابسك لتجف قبل أن تضعها فى الدولاب يجب تعليقهم فى مكان جيد التهوية بعيداً عن الحرارة المباشرة فالحرارة تساعد على انكماش الملابس. يجب حشو الجيوب المبتلة بورق كلينكس فهذا يسهل من عملية تجفيفها. امنعى القفازات الصوفية من الانكماش عن طريق وضع دبابيس فى الأصابع وجميع ملابس المطر يجب أن تترك فى مكان جيد التهوية.

قوم بحشو الأحذية بورق لكى تستعيد شكلها الأصلى فعلاقات الأحذية قد تتسبب فى تغير شكل الأحذية المبتلة أو تغير حجمها. لو بدأ الجلد فى الجفاف وأصبح صلب ضع عليه قليل من الزيت ولمع الحذاء عندما يجف ويمكن تجفيف داخل الحذاء باستخدام الهواء الساخن الخارج من مجفف الشعر.

العناية الأسبوعية بالملابس Weekly Care of Clothes

العناية المستمرة بالملابس يجب أن تحدث على فترات أسبوعية ولو وضع برنامج أسبوعى للعناية بالملابس سوف تصبح العناية بالملابس سهلة وروتينية.

قوم بحياكة الازرار المتساقطة وقوم بتصليح أى قطعات أو اتساع فى العراوى. هذه التصليحات يجب أن تتم قبل غسل أو تنظيف الملابس والا سوف تزيد الغرز التالفة وكذلك مساحة القطع سوف تزيد.

يجب إزالة البقع قبل غسل الملابس المتسخة. اغسل الملابس الرقيقة على اليد والملابس المتسخة التى لايمكن غسلها يجب أن ترسل إلى أماكن التنظيف الجاف وأيضاً الملابس ذات البقع التى فشلت فى تنظيفها بالمنظفات العادية المتوفرة فى المنزل وواضح للشخص الذى سوف يقوم بعملية التنظيف مكان البقع وسببها لكى يستخدم الطريقة المناسبة لتنظيفهما.

لو فقدت الملابس الخارجية قدرتها على طرد الماء اعيد لها هذه القدرة عن طريق استخدام سبراى طارد للماء. ومثل هذا السبراى يمكن أن يحمى الملابس من التلف بسبب الماء ويجب اتباع التعليمات الموجودة على العبوة بحرص.

لو تجمعت الياف بعض الملابس وأصبحت مثل الحبوب يجب استخدام فرشاه ملابس صلبة لازالة هذه الحبوب. الأقمشة والملابس التى بها كسرات يجب أن يتم كيها ولو كانت الأحذية غير نظيفة يجب أن تنظف بقطعة قماش

جافة ثم تلمع بالفرشاه. إذا كان كعب الحذاء يحتاج إلى تغيير قومى بتغيره فى المحل المختص واربطة الأحذية التالفة يجب أن تستبدل بأخرى جيدة.

مناطق التخزين فى المنزل Home Storage Areas

مناطق التخزين فى المنزل مثل الدواليب والأرفف والأدرج يجب أن تكون نظيفة ومرتبة فيجب أن يكون هناك مكان يحوى جميع الأشياء وأن تكون جميع الأشياء موضوعة فى مكانها المناسب فالتخزين الجيد يحافظ على الكساء لأطول وقت ممكن.

أماكن التخزين يجب أن توفر المساحة المناسبة للملابس المعلقة والملابس المطبقة ويجب أن تخزن الأشياء فى مكان قريب أو أقرب ما يمكن من مكان استخدامها فمثلا البلطو يجب أن يكون قريب من الباب والمجوهرات يجب أن تكون قريبة من المرآة.

الأشياء المتماثلة أو التى تستخدم معاً يجب أن تخزن فى مكان واحد فالملابس الداخلية يجب أن توضع فى درج واحد والبنطالونات توضع مع بعض والقمصان مع بعض وهكذا.

دولاب الملابس يجب أن يكون متسع بدرجة تكفى حفظ ملابس موسم واحد بدون أى ازدحام ويجب أن يكون ارتفاع العلاقة مناسب للملابس الطويلة وفى بعض الأحيان يوجد علاقتان وهذا يسمح بتعليق كثير من الأشياء القصيرة مثل الجونلات والقمصان.

استخدم كل المساحة استخدام جيد فيمكن وضع حامل الأحذية على أرض الدولاب ويمكن أن يعلق على الحائط داخل الدولاب . يمكن وضع صندوق للتخزين تحت علاقة القمصان ويمكن وضع علاقة الأحزمة وأربطة العنق خلف

الباب ويكن وضع أرفف فى المنطقة العلوية من الدولاب.

وجود كثير من الخطافات داخل الدولاب يساعد على تعليق البيجامات والأحزمة والخطافات عادة تثبت على هيكل خشبى حتى تكون متينة والخطافات التى تثبت باللصق لا تتحمل الأوزان الثقيلة ولكن يمكن وضعهما فى أى مكان.

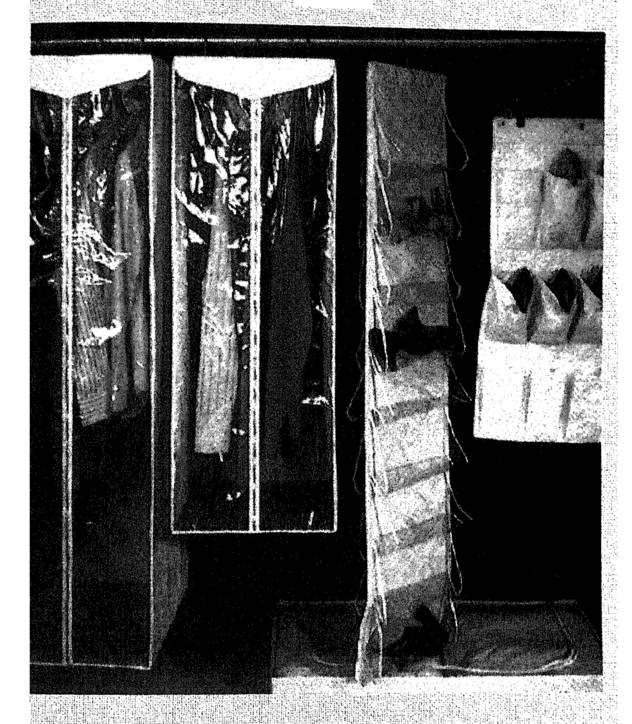
عند وضع الأشياء يجب أن تكون ظاهرة وذلك لتسهيل عملية احضارها ، يجب أن تغطى الأرفف بورق قابل للغسيل حتى يكون شكلها جميل، والأرفف مكان جيد لتخزين الصناديق والأحذية التى تستخدم نادراً والحقائب ويجب لصق بطاقات على الصناديق لمعرفة محتويات كل منها، ويجب أن يتوفر داخل الدولاب وسيلة للإضاءة.

الدولاب يجب أن يكون جاف لأن الرطوبة تتلف الملابس. لو كنت تعيش فى مكان رطب يفضل وضع قطعة من الفحم وقضيب تسخين داخل الدولاب باستمرار ليحفظه جاف فى جميع الأوقات.

الدواليب الكبيرة المثبتة فى الحائط يمكن أن تبقى جافة عن طريق تهويتها باستمرار.

الأدراج يجب أن تكون خالية من الأتربة ويجب أن تبطن ولا يجب استخدام ورق الجرائد لأن الحبر قد يلتصق بالملابس، ورق الأرفف المعالج يمتص الدهون ويطرد الرطوبة.

لو كان مسكنك لا يتوفر فيه الدواليب الكافية فقم بترتيب أى مكان آخر يصلح للتخزين ويمكن استخدام الستائر لحجب مناطق التخزين ويمكن وضع مفرش فوق الأدراج وتستخدم كنضدة.



أماكن التخزين الموسمى

التخزين الموسمى للملابس

Seasonal Clothing Storage

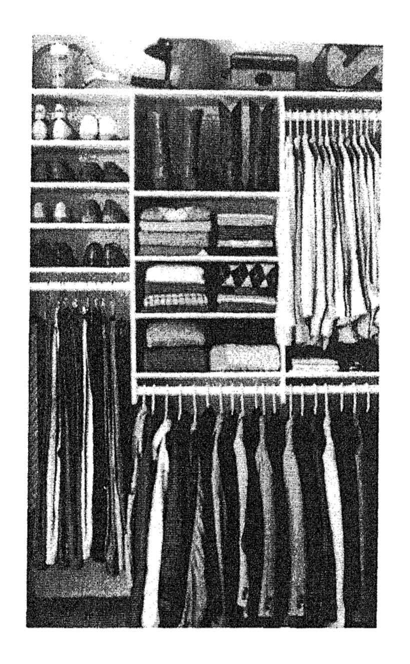
التخزين الموسمى للملابس يحدث فى الربيع والخريف وذلك بسبب تغيير الحرارة والظروف الجوية. الملابس التى لا تستعمل لعديد من الشهور يجب أن تخزن ويجب أن يتم تنظيف الدولاب والأدراج استعداداً للموسم الجديد.

لايجب تخزين الملابس غير النظيفة فالاتساخات قد تثبت فى الملابس مع مرور الوقت فى وجود قليل من الرطوبة. بقع الطعام تجذب الحشرات ، والعطور والكريمات تحتوى على مواد تتلف الألياف بمرور الوقت. لذلك يجب غسل الملابس قبل تخزينها أو تنظيفها بطرق التنظيف الجاف وأيضاً يجب عمل أى تصليحات لازمة فى الملابس قبل تخزينها وبعض محلات التنظيف الجاف تقدم هذه الخدمة فى مقابل مادى.لتجهيز الملابس للتخزين يجب خلع جميع الأحزمة وتفريغ جميع الجيوب ويجب غلق جميع الزراير والسوست للحفاظ على شكل الملبس.

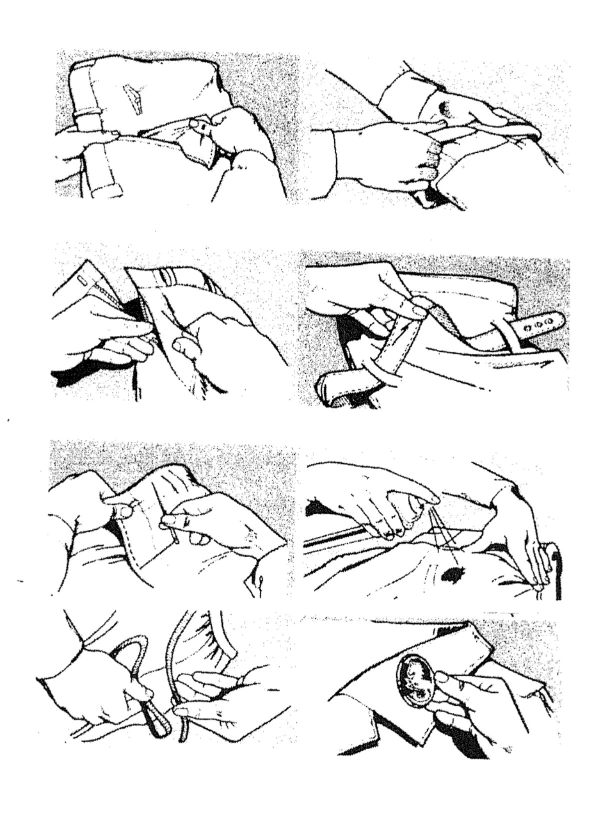
الملابس المصنوعة من التريكو يجب أن تطبق ولا يجب أن تعلق لمنع ظهور أى علامات عند الثنيات قومى بوضع ورق كلينكس عند الثنيات ويمكن حفظ هذا النوع من الملابس فى حقائب أو شنط بلاستيك أو صناديق.

الملابس المعلقة تخزن فى أكياس طويلة تغلف بالسوست ويمكن شراء هذه الأكياس أو صنعها. تأكد من وجود مسافة كافية بين الملابس لتسمح بالتهوية. الأكياس البلاستيك قد تخنق الألياف ، لتخزين الأحذية والحقائب يجب حشوها بورق كلينكس واحميها من التراب.

يجب وضع الحبيبات الطاردة للحشرات والعتة فى دولاب التخزين ويمكن رش الملابس بمادة طاردة للحشرات ويمكن أن تتم هذه العملية فى محلات



أماكن حفظ الملابس



خطوات تتبع قبل عملية الغسيل

جميع البقع يجب أن تزال قبل غسيل الملبس أو تنظيفه بالطرق الجافة. يجب أن تجرب وسيلة ازالة البقع على أى جزء غير ظاهر من الملبس قبل أن تجريبها على الجزء الظاهر من الملبس للتأكد من أن لون القماش لن يتغير.

لو زادت كمية السائل على الملبس يجب تجفيفها بسرعة بأى مادة ماصة للسوائل. لا تضغط على المنطقة فهذا قد يثبت البقعة فى مكانها أيضاً لا تقوم بكى البقعة ولا تعرضها لضوء الشمس لأن هذا يثبت البقعة للأبد.

التعرف على القماش والبقعة

Identify the fabric and the Stains

البقع على الملابس لها أسباب كثيرة وطرق علاجها كثيرة. وطرق ازالة البقع تعتمد على مصدر البقعة وتركيب الياف الملبس.

أولا : تعرف على تركيب الألياف. حدد إذا كانت الألياف قابلة للغسيل والتبييض أم لا. أقراء البطاقة الإرشادية الخاصة بتنظيف الملبس، البقع على الملابس التى تنظف بالطرق الجافة يجب أن تنظف بالسوائل المناسبة أو ترسل إلى محل تنظيف خاص موثوق فيه فلدى محلات التنظيف الجاف معدات وطرق خاصة لإزالة البقع. لا تحاول ازالة البقع من على أى ملبس رقيق أو ثمين بنفسك.

البقع على الألياف الصناعية عادة تكون إزالتها صعبة فكثير من الألباف الصناعية لا تمتص الماء فالألياف الخارجية تنظفها الماء والألياف الداخلية لا يتم تنظيفها. لو امتصت الألياف الزيت يجب أن تعالج بطريقة خاصة وتكون هناك حاجة لمادة مزيلة للبقع. لو كانت البقعة على قماش قابل للغسل أرجع إلى الجدول الموضح لمعرفة طريقة ازالتها.

البقع غير المتعرف عليها على الأقمشة القابلة للغسل يجب أن تعالج أولا بمادة مزيلة للبقع ثم اغسل الملبس واتركه ليجف. إذا لم تختفى البقعة عالجيها بمذيب جاف بعد المعالجة ، اغسلى المواد المستخدمة. اغسلى كل الملبس للتأكد من اختفاء كل البقع والمواد المستخدمة لإزالة البقع.

إرشادات لإزالة البقع بالنسبة للأقمشة القابلة للغسيل

stain removal guide for washable clothes

الشريط اللاصق :

ادعك المنطقة بالثلج؛ ادعكها بسكين ، ثم ادعكها بسائل نظيف ثم تغسل.

الحبـــــــــر:

بلل المنطقة بسبراى شعر، اغسلها جيداً بمنظف صناعى ثم يتم غسلها اما بالكحول أو الجلسرين أو سبراى قبل الغسيل وذلك بتجربة كل منها على حدى.

الــــــــــدم

يتم نقع البقعة فى ماء بارد مع انزيم presoak ، وتدعك بمنظف صناعى يمكن أن تجربه بماء الاكسجين أو محلول الأمونيا ثم غسلها.

الشـــمــــع:

يجمد ثم يحك، وتوضع بين قطعتين من الكلينيكس ثم يتم كيها على الوجه لأسفل على ورق الكلينكس ثم تدعك بسائل منظف أو كحول ثم يتم غسلها.

اللبــــــــان:

تجمد بالثلج، وتحك بسكين، يمكن جعلها لينة باستخدام بياض البيض ، ثم يوضع على الوجه لأسفل ورق كلينكس، ويدعك بسائل منظف ثم تغسل.

الشيكولاته ، الكـاكـاو :

تنقع فى صودا أو ماء بارد مع أنزيم presoak ثم تمسح بسائل منظف بعد ذلك تغسل بمنظف صناعى ثم تغسل فى ماء ساخن.

الشـاى ، القهـوة :

تنقع فى أنزيم presoak أو الاكسجين المبيض وتدعك بمنظف صناعى ثم تغسل فى ماء ساخن.

أدوات التجميـل :

تبلل وتدعك بمنظف صناعى ثم تغسل وتدعك بسائل منظف وتغسل فى ماء ساخن وتتوقف درجة سخونته على نوع القماش .

ألـوان الشمـع :

يتم دعك البقعة بأى منظف صناعى، وتغسل ثم تمسح بسائل منظف مع وضع الوجه لأسفل على ورق كلينكس ثم تغسل بماء ساخن ومبيض.

مصـادر إزالة البقـع Stain removal supplies

قبل استخدام أى منظف يجب قراءة التعليمات المكتوبة عليه فمعظم المنتجات تكون سامة أو قابلة للإشتعال وبعضها يتلف الألياف والألوان وبعضها يسبب الإنكماش وفقدان اللمعة وعند وضع المنظفات على المناطق الصغيرة يفضل استخدام قطارة دواء.

يجب إتباع بعض الاحتياطات عند استخدام المنظفات فيجب أن يكون مكان العمل جيد التهوية ولا يجب أن تستنشق أبخرة المذيبات المنظفة. يجب أن يرتدى قفاز مصنوع من المطاط ولاتجعل المنظفات تلمس جلدك أو فمك أو

عينيك. يجب أن تظل المنظفات بعيدة عن مصادر الكهرباء والنيران المشتعلة ولا يجب إستخدام مذيبات التنظيف الجاف فى الغسالات ولا يجب وضع الملابس المبلله بمسحوق التنظيف فى المجفف.

عند استخدام منتجات إزالة البقعة يجب أن يتم العمل فى مكان جيد الإضاءة ويتم العمل فوق سطح صلب لا يتأثر بالكيماويات ويجب حفظها بعيداً عن متناول الأطفال ويجب أن تخزن هذه المنتجات مغلقة فى عبواتها الأصلية فى مكان جاف وبارد بعيداً عن منتجات الطعام ويجب غسل أى مسحوق مسكوب من مساحيق إزالة البقع على الجلد مباشرة، يجب أن تخزن معا فى مكان قريب من الغسيل مع أقمشة بيضاء وورق كلينكس أبيض ويجب أن يتوفر لديك منظف صناعى سائل وقطعة من الصابون الأبيض وكلور وماء أكسجين. وأيضا إنزيم البريسوك ومزيل للبقع ومنظف للغسيل وسائل منظف وقد تحتاج إلى بعض الكحول والأمونيا والخل الأبيض وماء الأكسجين الجلسرين - زيت معدنى - مزيل للون - مزيل للصدأ. ويمكن شراء هذه الأشياء من محل بيع الطعام أو الأدوية.

سوف تحتاج أيضاً إلى فرشاة بشعر نايلون - قطارة دواء - سكينة مصنوعة من الاستنلس، طبق لنقع القطع المطلوب إزالة البقع منها ويفضل الزجاج والبورسلين.

طـــرق إزالة البقـــع

يوجد عديد من الطرق لإزالة البقع ومنها المسح، التبييض، التجميد، الحك، والنقع.

المسح : ويتم بوضع الوجه المبقع فوق قطعة من القماش جافة ونظيفة وماصة للرطوبة تبلل قطعة قماش أخرى بالمسحوق المنظف بعد ذلك يتم المسح

فوق البقعة من المركز إلى الأطراف حتى لا تظهر دوائر وإذا تم وضع المنظف تحت وجه القماش سوف يؤدى ذلك إلى ظهور البقع على السطح وإذا أصبحت البقعة صعبة يتم نقعها لفترة ثم تمسح بإنتظام حول الأطراف حتى يختفى الخط الذى يحدد البقعة عندما يجف القماش. يتم تغيير القماشة الموجودة تحت البقعة حتى لا تتسرب البقعة ثانية على الملبس وعندما تختفى البقعة يجب وضع المنطقة بين قطعتين من القماش الماص لإزالة الرطوبة الزائدة.

تجميد البقع: مثل تجميد بقع الشمع واللبان فذلك يسهل إزالتها ويتم ذلك عن طريق دعك المنطقة بمكعب من الثلج وبعد أن تصبح صلبة يتم حك الجزء الصلب من على القماش وإذا كانت البقعة على ملبس صغير الحجم يتم وضع الملبس فى الفريزر.

الحـك : الحك يتم بسكين أو ملعقة يتم وضع القماش (البقعة لأعلى) مباشرة على سطح العمل بعد وضع مزيل البقع يتم تحريك حرف السكين أو الملعقة للأمام والخلف فوق البقعة ولا يجب الضغط على البقعة ولا يمكن استخدام هذه الطريقة مع الأقمشة الدقيقة.

إذا كانت القماشة قابلة للغسل فالنقع فى الماء لمدة ٣٠ دقيقة يعتبر طريقة أخرى لإزالة البقع، ويمكن استخدا أنزيم البريسوك وإسبراى قبل الغسيل يساعد على إزالة البقع من الأساور والأكوال.

ولو لزم الأمر تكرر هذه العملية حتى تختفى البقع، إذا كانت البقعة من النوع الذى يحتاج إلى الدعك بالمسحوق فيفضل عمل معجون من المسحوق والماء ولو تم إستخدام أى أنزيم أو إسبراى يفضل إتباع التعليمات المكتوبة على العلبة.

عند استخدام المواد المبيضة لا يجب وضعها على البقعة فقط فهذا يسبب



تصنيف الملابس قبل عملية الغسيل

اختلاف فى الألوان والكلور قد يتسبب فى ظهور ثقوب أو بقع خفيفة فأى مبيض يجب أن يذاب فى الماء أولاً وقد يتسبب المبيض فى تغيير لون الملبس ولكن هذا التغيير يكون على جميع الأجزاء ولا يجب خلط الكلور مع أى منظف قوى ولكن خلطه فى حالة تخفيفهم فقط.

لا يجب وضع الكلور على بقع الصدأ والأقمشة البيضاء التى أخذت ألوان من أقمشة أخرى يتم تنظيفها باستخدام مزيل للون وليس الكلور.

يجب غسيل الأقمشة القابلة للغسل بعد معالجة البقع لأن هذا يؤدى إلى إختفاء البقع نهائياً.

يمكن رش أو دعك البقع بأى مزيل للبقع ويمكن استخدام بودرة التلك أو النشا أو المنتجات التجارية الأخرى وبعد أن تجف يتم إزلتها.

وإذا فشلت من إزالة البقعة من على الملابس غير القابلة للغسل يجب أرسالها إلى محل التنظيف الجاف.

غسيل الملابـــــس

غسيل الملابس بالماء والصابون عملية ضرورية تتم فى جميع المنازل فإستخدام معدات الغسيل السليمة والطرق السليمة يطيل من عمر الملابس ويجعل مظهرها دائما جميل فالملابس التى تتسخ بدرجة كبيرة قد يصعب تنظيفها وأيضا عندما تتخلل الأتربة الألياف فهى تضعفها وبإستخام طرق الغسيل الجيدة يمكن الاحتفاظ بشكل وحجم ولون الملابس.

يجب التأكد من محتوى الألياف قبل غسيل الملابس فأى طرق خاصة للغسيل يجب أن تذكر على البطاقة المرفقة بالملبس. فالجدول التالى يشرح معانى الرموز والرموز الموجودة فى الجدول رموز عالمية ويجب إتباعها وإتباع

التعليمات المكتوبة على منتجات التنظيف قبل الغسيل ، يجب أن تكون منطقة الغسيل منظمة فالمنظفات يجب أن تكون قريبة فى متناول يدك وبعيد عن الأطفال ويجب أن يكون هناك مكان لتعليق الملابس بعد خروجها من المجفف مباشرة لأن ذلك يقلل من وقت الكى.

قبل الغسيل يجب غلق السوست والزارير وإزالة المناديل من الجيوب والأقلام ويجب ربط الأحزمة الطويلة لمنع تعقيدها ولفها حول الملابس والأقمشة التريكو يجب أن تقلب فيكون الأمام للداخل والخلف للخارج.

جدول رموز البطاقات الإرشادية

60	علامة توضح درجة حرارة الغسيل
△	يمكن أستخدام مبيض
⊡	رمز يوضح إمكانية استخدام المجفف
	رمز يوضح كيفية الكى نقطة واحدة تعنى حرارة باردة، نقطتان حرارة متوسطة، ٣ نقط حرارة ساخنة .
○	إمكانية استخدام التنظيف الجاف
X	عندما توجد فوق أى رمز من الرموز السابقة تعنى ذلك إلغاء هذا الرمز

تصنيف الملابـــــس

يجب أن تصنف الملابس قبل غسيلها حتى لا تتلف بعضها البعض والخطأ في التصنيف قد يتلف الملابس فمثلا عندما تغسل ملابس ملونة مع بيضاء قد يؤدى ذلك إلى ظهور علامات ثابتة على الملابس البيضاء ويجب وضع كل مجموعة من الملابس مع بعضها لتكون حمولة مناسبة للغسالة بحيث لا تستهلك كثير من المسحوق وبحيث لا تكون كبيرة فتجهد الغسالة. فالملابس يجب أن تتحرك بحرية داخل الغسالة ويفضل التحكم فى كمية الماء بحيث تناسب الحمولة وذلك لتوفير الماء والطاقة والنقود.

التصنيف طبقاً للون

الملابس البيضاء يجب أن تكون فى حمولة منفصلة والملابس ذات الألوان الثابتة فى حمولة منفصلة أيضا والملابس ذات الألوان المتوسطة والبراقة والنقوش فى حمولة منفصلة الألوان الداكنة تكون فئة أخرى فالصبغة قد تخرج من الألوان الداكنة وتتلف الألوان البيضاء وللألياف النايلون قدرة على مص الصبغة من الماء والملابس الملونة عادة تطرد الصبغة عندما تكون جديدة ولمنع هذه العملية. يتم نقع الملابس فى مياة باردة مالحة لمدة ١٥ دقيقة وللتأكد من ثبات اللون تغسل الملابس منفصلة فى ماء نظيف فإذا لم يظهر أى لون فى الماء تكون الألوان قد ثبتت.

التصنيف طبقا لتركيب القماش

الأقمشة الرقيقة لا يجب أن تغسل مع الأقشة الصلبة والأقمشة المنتج للوبر يجب أن تغسل منفصلة لأنها تنقل الوبرة لأى أقمشة تغسل معها خاصة القطن والكتان والألياف المصنعة ويفضل غسل الملابس الجاذبة للوبرة على

الظهر.

المجاميع المصنفة يجب أن تحتوى على خليط من القطع الكبيرة والصغيرة لتضفى عملية غسيل جيدة وأيضا أن يكون هناك أكثر من نوع من القماش لأن حكهم مع بعض يسهل عملية الغسيل.

التصنيف طبقا لكمية الإتساخ

الملابس شديدة الإتساخ تؤدى إلى اتساخ الملابس الأخرى لذلك يجب غسيلها منفصلة ولا يجب غسل الألياف المصنوعة من البوليستر أو النايلون مع الملابس التى بها دهون وزيوت لأن لهذه الألياف قدرة على مص الدهون.

إختيـار المنتـج الصحيح

يجب إختيار مسحوق الغسيل المناسب لأن لكل نوُع وظيفة معينة تناسب الإحتياجات المختلفة والميزانيات المختلفة والمسحوق المختار يجب أن يناسب نوعية الغسيل وطبيعة الماء ويجب قراءة التعليمات المكتوبة على العبوة قبل إتخاذ قرار الشراء.

المنظفـــات

تصنع من مواد كيماوية تعلق وتأخذ الدهون والاتساخات من الملابس وقد تكون حبيبية أو سائلة وقابلة للذوبان فى الماء بجميع درجات حرارة والتكنولوجيا الحديثة جعلت أكثر فاعلية فى الماء البارد وذلك لتوفير الطاقة.فالمنظفات العالية الجودة تتناسب جميع الأغراض والحمولة الكبيرة والمنظفات المنخفضة الرغوة تناسب الغسالات ذات الفتحة الأمامية وممكن استخدامها فى جميع أنواع الغسالات ومن أهم مكونات المنظفات عوامل النشاط السطحية التى تقلل التوتر السطحى للماء لكى يخترق الأنسجة بسهولة ويتم إزالة الاتساخات بواسطة

الغسيل وتعلق الاتساخات فى الماء ولاتخترق داخل الأنسجة مرة أخرى وقد تحتوى المنظفات الصناعية على مواد تزيل فعل المياة العسره فهى تمنع تكون ترسيبات على الملابس وبعض هذه المواد تتكون من الفوسفات لأنها تحمى البيئة.

بعض المنظفات تحتوى على عطور والبعض يلين الأنسجة وبعض منها يقلل من الكرمشة وبعضا يبيض الملابس.

منظفات الماء البارد تستخدم للأقمشة متوسطة الاتساخ أو مع الألوان الداكنة ويمكن استخدامها مع الحمولات الأخرى ولكن تكون أقل فاعلية ولكنها توفر الطاقة.

منظفات الأطباق يمكن أن تستخدم فى الغسيل ولكن لا يجب إستخدامها فى الغسالات الأتوماتيكية.

الصابون : مصنوع من منتجات طبيعية مثل الدهون فهو رقيق على اليدين ولا يعمل فى الماء العسر لأنه يتفاعل مع الأملاح والصابون قد يفيد فى إزالة بعض أنواع البقع والصابون يتحلل إلى مخلفات طبيعة فهو لا يضر البيئة.

الأنزيمات : وهى بروتينات تسرع التفاعلات الكيمائية وهى تساعد على تكسيد الإتساخات إلى مركبات بسيطة يمكن إزالتها بسهولة.

الانزيمات فى بعض المنظفات متعددة الأغراض وبعض منتجات البريسوك والكلور يوقف مفعول الانزيمات فلا يجب إستخدام الكلور مع الأنزيمات.

المبيضات : وهى قد تكون إما من أصل الكلور أو الأكسجين وأكثرها استخداماً هو الكلور ثم بودرة الأكسجين.

مبيض الكلور يزيل البقع ويبيض الملابس ويطهر الملابس ويعطيها رائحة جيدة ولا يجب استخدامه إذا كان مصدر الماء يحتوى على حديد ولا يجب استخدام الكلور مع الحرير والصوف والموهير فقد يتفاعل كيميائيا مع هذه المواد ويتلفها وقد يتلف أيضا الألياف المقاومة للإشتعال وقد يتسبب فى تغيير لون البولى إستر إلى الأصفر. ويضعف جميع الألياف ويقلل من عمرها وإذا أستخدم بطريقة صحيحة يكون طريقة فعالة للتنظيف.

يوجد فى كثير من الغسالات الاتوماتيكية مكان لوضع الكلور السائل ولكنها تخفف الكلور قبل أن يدخل فى ماء الغسيل.

وبعض الغسالات يستمر عملها إلى الدقائق الأخيرة فى دورة الغسيل وهذا يعطى فرصة للمنظفات الأخرى مثل الأنزيمات أن تقوم بعملها. وإذا قمت بإضافة الكلور فى بداية الدورة فيجب أن يخفف بالماء.

الأكسجين يمكن أن يستخدم مع جميع الأقمشة والألوان لو استخدم بالطريقة السليمة فهو أقل فاعلية وأضعف من الكلورين ويفضل استخدام المواد التى تقلل عسر الماء فهى تعادل الأيونات المعدنية فى الماء ويكن إضافتها لماء الغسيل مباشرة لأنها تحسن من عمل المنظفات وبدونها قد تصبح الملابس صفراء أو رمادى ويظهر عليها الصدأ وتصبح صلبة. يجب شراء جهاز لإزالة عسر الماء فالمياة تمر به ويتفاعل معها كيمائياً وهذه أفضل طريقة، فعسر الماء يختلف من منطقة لأخرى ولتحديد نوعية عسر الماء يجب الأتصال بمرفق المياه.

منعمات الأقمشة : تنعم الملابس ولا تؤثر على الماء فهى تمنع الألياف من أن تصبح صلبة أى تتحكم فى الاستاتيكية الكهربية وعند استخدامهم بكثرة فتترسب على سطح الألياف ويمنعوا امتصاصهم للماء.

بعض منعمات الأنسجة تضاف لماء الغسيل مباشرة وفى بعض الأحيان يضاف إلى المسحوق وفى بعض الأحيان يضاف أثناء دورة الشطف وبعض الأنواع توضع فى المجفف وبعض الأنواع تكون على شكل ورقات توضع مع الغسيل فتنقل له النعومة والرائحة الكريهة.

النشا يجعل الملابس تحتفظ بشكلها تضفى عليها مظهر ناعم بعد الكى والآن قد يتم استخدامها لتحسن نوعيات القماش فهى لم تعد تستخدم فى الماء ولكن أصبحت ترش قبل الكى.

المطهرات غير لازمة للغسيل العادى ولكنها يجب أن تستخدم فى حالات المرض لأنها تقتل الميكروبات وتقلل العدوى وفى بعض الأحيان يستخدم الكلور ويجب إتباع التعليمات .

الغسيـــــل اليـــدوى Hand wash

أى ملبس يمكن غسلة فى الغسالة، يمكن أن يغسل يدويا أيضاً فالملابس الرقيقة والصوفية يجب أن تغسل يدوياً . فالصوف ينكمش بتأثير الماء الساخن، قبل غسيل الملابس القابلة للانكماش يجب أن ترسم حدودها على ورق شفاف ثقيل ولا يجب استخدام ورق الجرائد .

الغسيل اليدوى بالماء البارد أو الدافئ يتوقف على نوع الملبس، يفضل استخدام الصابون أو أى منظف خفيف والآن متوفر فى الأسواق كثير من المنظفات السائلة. يجب أن يذاب المنظف فى الماء أولاً ثم توضع الملابس فى الماء وتغمر وتدعك فى حالة وجود مناطق سوداء. تنقع الملابس فى الماء لمدة ٥ - ٢٠ دقيقة ولو كانت الألوان غامقة والصبغة غير ثابتة لا يجب أن يزيد وقت النقع عن ٥ دقائق ولا يجب لف الملابس الرقيقة.

بسهولة بالحمولة الكبيرة تحتاج إلى وقت أكبر وتؤدى إلى كرمشة الملابس. لايجب أن تكون الحرارة مرتفعة لأن الحرارة المرتفعة قد تتلف الزراير ويؤدى إلى انكماش الملابس. لاتجفف الملابس أكثر من اللازم لأن هذا يصعب طرق التعامل مع الملابس فبعد أن ينتهى المجفف من عمله يجب أن تستخرج الملابس منه فوراً وتعلق أو تطبق بسرعة. تأكد من أن الملابس جافة قبل وضعها فى الدواليب ويجب تنظيف فلتر المجفف قبل كل استعمال.

التجفيف على الحبل : اقتصادى ومناسب للقطع الكبيرة وقد يعطى الملابس رائحة عطرة فى عدم وجود تلوث فى الهواء. هذا النوع من التجفيف قد يتسبب فى تلف ألوان بعض الملابس نتيجة للتعرض لضوء الشمس المباشر.

قبل وضع الملابس على الحبل يجب التأكد من أن المشابك نظيفة ويجب أن يمسح الحبل بقطعة قماش رطبة ويجب فرد الملابس جيداً قبل وضعها على الحبل. تعلق الملابس فى أمتن مكان لتجنب القطاعات وعلامات المشابك يجب توزيع وزن القطع الثقيلة على أكثر من حبل. يجب تجفيف الملابس الملونة فى الظل ووضعها فى الدواليب بعد أن تجف مباشرة . الملابس التى سوف يتم كيها يجب أن لا تترك لتجف تماماً فكى الملابس الرطبة يكون أسهل . التجفيف على الحبل داخل المنزل يناسب القطع الملبسية الصغيرة فقط فتجفيف الملابس بالداخل يستغرق وقت أطول والملابس تصبح طرية لأنها لاتترك مدة كافية للتجفيف.

بعض الملابس يجب أن تعلق لتجف وهى ممتلئة بالماء دون عسرها ولكن استخدام العلاقات المعدنية قد يتسبب فى ظهور صدأ على الملابس.

التجفيف المسطح : يناسب الملابس الصوفية والتريكو والجلدية. السويترات عادة تجفف بهذه الطريقة. هذه الطريقة تتغلب على الكرمشة ولكنها تحتاج إلى

مكان كبير فيجب وضع الملابس على سطح نظيف بعيداً عن الضوء المباشر ويجب أن توضع الملابس بنفس شكلها الأصلى ليصبح ذلك شكلها بعد أن تجف.

الكـــى والكبـــس Iraning and pressing

الكـى : هو استخدام المكواه لإزالة الكرمشة من الملابس الرطبة القابلة للغسيل يتم استخدام الحرارة والضغط لفرد القماش. الكى يتم بحركة التزحليق وهو يتم على كل أجزاء الملبس بعد الغسيل.

الكبـس : يتم باستخدام المكواه ولكن لا تستخدم حركة التزحليق فيتم وضع المكواه على الملبس ثم ترفع. الرطوبة تضاف أما عن طريق الملبس نفسه فيكون رطب أو عن طريق البخار الخارج من المكواه. هذه الطريقة تناسب الملابس الصوفية أو الملابس السميكة وتتم هذه العملية بعد ارتداء الملابس قبل ارتدائها مرة أخرى وتتم أيضاً أثناء تجهيز الملابس بعد حياكتها..

الملابس جيدة الكى أو الكبس تكون خالية من الكرمشة ومحتفظة بشكلها الأصلى ولا يجب أن تظهر أى علامات على وجه الملبس.

معدات الكى والكبس

Iraning and Pressing equipments

توفر معدات الكى والكبس شئ ضرورى فهناك معدات أساسية وأخرى غير أساسية خاصة بالملابس ذات الموديلات صعبة الكى.

كثير من المكاوى تعمل بالبخار وبدونه فالحرارة الجافة تستخدم مع الملابس المصنوعة من الأكريللك أو النيلون أو البوليستر أو الرايون أو الحرير وبعض الأقمشة المخلوطة وتستخدم أيضاً إذا كانت الملابس رطبة أو فى حالة وجود قماشة رطبة بين الملبس والمكواه.

بالنسبة للكى والكبس بالبخار تكون هناك ثقوب فى قاعدة المكواه تسمح للبخار بالخروج فبعض المكاوى بها زر عند الضغط عليه يدفع البخار أو الماء. يفضل استخدام الماء المقطر فى المكاوى لأن الماء العادى يترسب منه المعادن فى المكواه ولكن البعض يستخدم الماء العادى ثم ينظف ثقوب البخار بمعدات خاصة تزيل أى مواد صلبة ويجب اتباع التعليمات الخاصة بكل مكواه بكل دقة.

معظم المكاوى بها مؤشر تناسب تشكيلة متنوعة من الملابس. اتباع ماهو موضح على المؤشر يحمى من حرق الملابس وصهر القماش. عند عدم استخدام المكواه يفضل وضعها بحيث لا ترتكز على قاعدتها. لتنظيف قاعدة المكواه يستخدم صابون سائل وقطعة رطبة من القماش أو ملمع فضة وتأكد من عدم خدش القاعدة ولو لزم الأمر يمكن تركيب غطاء للقاعدة يمنع التصاقها بالقماش ولمعانه.

لوحة الكى الجيدة لا يخرج منها الصوت أثناء الكى ويجب أن تكون قابلة للضبط عند أكثر من ارتفاع والغطاء المثبت جيدا المعالج بالسيليكون يعطى نتائج جيدة.

قماشة الكبس تحمى الملابس من اللمعة التى تظهر على سطح القماش وهى توضع بين الملبس المراد كيه والمكواه وهذه القماشة لها أحجام وأوزان مختلفة. ويمكن استخدام منديل بدلاً من هذ القماشة وعادة تكون القماشة جافة عند استخدام مكاوى البخار وتستخدم رطبة عند استخدام المكاوى العادية (بدون بخار) فرطوبة القماشة تتحول إلى بخار عند وضع المكواه فوقها تأكد من أن القماشة رطبة فقط وغير مبللة وأن تكون الرطوبة موزعة وغير مركزة فى مكان واحد فالقماشة المبللة قد تتسبب فى ظهور البقع بالنسبة للملابس القطنية يفضل استخدام قماشة رطبة وبالنسبة للأقمشة الصوفية يفضل أن تكون هناك قماشة

رطبة فوق قماشة جافة.

لوحة كى الكم : وهى مثل لوحة الكى الصغيرة المزدوجة ولكن ناحية تكون أكبر من الأخرى وتوضع فوق لوحة الكى وهى مصممة لكى الكم عند خط الحياكة وهى تفيد فى كى المناطق الصغيرة التى يصعب الوصول إليها مثل خط الرقبة والأساور يجب أن تثبت جيداً وأن يكون غطائا نظيف.

معدات الكى المتخصصة هامة لبعض الأعمال فمثلاً وسادة الخياط Tailor's ham تستخدم فى كى المناطق المنحنية ويمكن استخدام pressing mitt بدلاً منها لكى الأكمام وأيضاً Seam roll تستخدم لتفتيح خطوط الحياكة و Tailor's clapper ولخلق طرف مدبب للأكوال والأسوار واللوحة القطيفة لها سطح من الأبر لكى القطيفة مع الأحتفاظ بشكلا و point presser وهناك ألة تستخدم لقلب الأكوال والأساور والمناطق الأخرى الضيقة.

تقنيات الكى Iraning Techniques

من الضرورى استخدام تقنيات الكى الصحيحة . يجب وضع كُبس المكواه فى الفيشة جيدا وعند خلعها يتم شد الكبس وليس السلك ويجب استخدام المعدات المناسبة أثناء الكى للحصول على أفضل النتائج.

الكى يجب أن يكون فى اتجاه النسيج لمنع تغير شكل الملبس لو ظهرت علامات على وجه الملبس يتم وضع ورق بين خطوة الحياكة والقماش

عند كى أى ملبس تكون البداية عند المناطق متعددة الطبقات مثل الكولة والأساور ثم الأجزاء الصغيرة مثل الأكمام وتكون النهاية عند الأماكن الكبيرة المسطحة. لو كانت البداية بالأجزاء الكبيرة سوف تتكسر أثناء كى الأجزاء الصغيرة.

الملابس الداكنة يجب أن يتم كيها على الظهر أو يتم استخدام قماشة كى لمنع لمعة وجه القماش. الصوف يتم بكبس بالبخار. أستخدم البخار وليس الضغط على الأقمشة. القطن والكتان يتم كيها وهى رطبة.

أفضل استغلال للطاقة وهى كى عدد كبير من الملابس مرة واحدة. ويتم البدء بالملابس التى تحتاج إلى حرارة منخفضة مثل الملابس المصنعة من الألياف الصناعية حتى تصل إلى الملابس التى تحتاج إلى حرارة مرتفعة مثل القطن والكتان فتسخين المكواه يتم أسرع من تبريدها وأيضاً اتباع هذا الأسلوب يحمى الملابس من الالتصاق بالمكواه نتيجة لسخونتها الزائدة.

متوفر الآن كثير من أنواع الاسبراى مثل النشا وهى تفيد فى الكى لأنها تضيف صلابة للملبس وتحتفظ بشكله ويمكن استخدامهم فى مناطق معينة مثل الأساور والأكوال.

سبراى النشا يجعل الألياف الطبيعية تبدو صلبة وهشة وتعطى صلابة للألياف الصناعية والمخلوطة والقطن. يمكن استخدام هذا السبراى على الملابس الرطبة والجافة. فهو يساعد على انزلاق المكواة بسهولة.

والتصاق المكواة بالملابس ينتج عن الرطوبة الزائدة أو غير المناسبة.

عند استخدام أى اسبراى ايروسول يجب رج العبوة قبل الاستخدام ويجب أن تبعد العبوة عن القماش بمسافة تتراوح بين ٦-٢ بوصة والرش يجب أن يكون منتظم وخفيف وفى اتجاه أمامى وخلفى فالرش مرة واحدة يعطى نتائج متوسطة والرش مرتين يعطى نتائج أفضل وأكثر من ذلك يعطى نتائج عكسية.

قوم بتنظيف فتحة العبوة بعد الانتهاء من استخدامها وذلك يتم عن طريق وضع العبوة بحيث تكون قاعدتها لأعلى ثم يرش للخارج السائل المتبقى فى

الخرطوم وإذا لم يتم ذلك قد تجف الاسبراى فى الخرطوم فتتلف العبوة ولا يمكن استخدامها مرة أخرى.

التنظيف الجــاف Dry Cleaning

هو عملية تنظيف الملابس بدون استخدام الماء أو أى مذيب سائل. مذيبات التنظيف الجاف تقتل البكتريا الحية والملابس المنظفة بهذه الطريقة يجب أن تنفذ منها رائحة هذ المذيبات بعد الأنتهاء من التنظيف وذلك لو تم التنظيف بطريقة جيدة. التنظيف الجاف لا يتسبب فى انكماش الملابس ويظهر تفاصيل الموديلات وخصائص القماش.

يمكن تنظيف جميع الملابس بهذ الطريقة إلا الملابس التى وضع على بطاقتها عكس ذلك. وإذا ذكر على البطاقة أن الملبس ينظف بالتنظيف الجاف فقط فلا يمكن غسل هذا الملبس فى الماء ولا يمكن أن ينظفه إلا شخص متخصص فى مكان مجهز.

فى محلات التنظيف الجاف يتم دفع مبلغ للتنظيف بالقطعة ويتم إزالة البقع والكى والتنظيف ويجب أن يكون لدى المحل عمال متمرنين وأدوات جيدة ويجب أن تكون لديهم خبرة فى تنظيف جميع أنواع الملابس والصبغات والموديلات .

يجب أن تخبر المحل بمكان وعمرها ويمكن إزالة الوبر من فوق القماش والحبيبات المتكونة على السطح ولكن ذلك يكون بناء على رغبتك ويتم باستخدام فرشاه معينة . وفى بعض الأحيان يتم عمل اصلاحات بسيطة فى الملبس .

ماكينات التنظيف الجاف التى تعمل بالعملة تكون أكثر سرعة وأقل تكلفة ولكن ينقصها ميزة إزالة البقع والعناية الخاصة بالملابس الرقيقة أثناء التنظيف

والكبس فهذ الماكينات تتشابه مع ماكينات الغسيل التى تعمل بالعملة.

جهزى ملابسك بعناية عن طريق تفريغ الجيوب وتصليح أى قطعات وتثبيت الازرار وإزالة الأتربة والوبر باستخدام الفرشاة ويجب نزع الأحزمة وأى اكسسورات لا يمكن تنظيفها. عالج البقع وضع كل نوع ولون فى الملابس مع بعض. اتبع تعليمات الماكينة يجب أن تكون الحمولة مناسبة للماكينة.

عند الانتهاء من عملية التنظيف يجب أن تعلق الملابس فى الحال ويجب أن تهز وأن تفرد الكسرات باليد. ابخرة سوائل التنظيف الجاف تكون قوية فيجب أن تفتح نافذة السيارة فى طريقك إلى المنزل. يجب كبس وتشكيل وتهوية الملابس قبل وضعها فى الدواليب .

الاستخدام الصحيح للمنظفات : توجد تعليمات على عبوات المنظفات ويجب إتباعها للحصول على أفضل نتائج ويفضل استخدام فنجان للقياس خاص بالصابون ويفضل استخدام فنجانين مختلفين للأنواع المختلفة بحيث لا تخلط المواد الكيماوية.

التعليمات على العبوات مكتوبة على أساس ظروف الغسيل المتوسطة فعسر الماء ومعدات الغسيل وكمية الاتساخ وحمولة الغسيل تختلف لذلك يجب أن تحكمى على كمية الشطف المطلوبة لتنظيف حمولة الغسيل ولو كانت المياه شديدة العسر أو الحمولة كبيرة جداً أو الملابس متسخة جداً يفضل استخدام مسحوق وماء بكميات أكبر والعكس صحيح.

فالكمية غير المناسبة قد تؤدى إلى إصفرار لون الملابس لو كانت قليلة وتؤدى إلى صلابة الألياف لوكانت كثيرة.

استخدام درجة الحرارة المناسبة: درجة حرارة الغسيل والشطف تؤثر

على عملية التنظيف والكرمشة ومع أن المنظفات تعمل فى جميع درجات الحرارة إلا أنها تعمل أفضل عندما تكون الحرارة مرتفعة ولكن تسخين الماء يكلف الكثير من النقود فمعظم الغسالات توفر تدريج ثلاثى للحرارة بارد ودافئ وساخن وإختيارين للشطف بارد ودافئ وفى بعض الغسالات يمكن برمجة الحرارة حسب الطلب وفى جميع الحالات يجب إتباع التعليمات الخاصة بالغسالة والتحكم فى درجة الحرارة فى الغسيل اليدوى تكون أسهل. فالغسيل بالماء البارد يكون للألوان الداكنة والأقمشة الرقيقة فهو يمنع الكرمشة ففى هذه الطريقة تسحب المياه من المواسير مباشرة فدرجة حراراتها تتوقف على الظروف الجوية المحيطة وكلما كانت المياه باردة كلما كانت عملية التنظيف صعبة.

الغسيل بماء دافئ يكون عبارة عن خليط من الماء البارد الساخن ودرجة حرارته تتوقف على درجة حرارة كل من الماء البارد والماء الساخن. والماء الدافئ يعطى أفضل النتائج فهو مناسب لمعظم الألياف الصناعية متوسطة الاتساخ ومعظم الأشخاص يقوموا بعملية الغسيل بإستخدام الماء الدافئ.

الغسيل بالماء الساخن : يأتى الماء الساخن من الماسورة الخاصة بالسخان فهو أفضل وسيلة للتعقيم وإزالة الإتساخات ولكنه يثبت البقع ويتسبب فى إنكماش القماش وظهور الكسرات وإختفاء الألوان فيجب أن يستخدم مع الملابس البيضاء والملابس ذات الألوان الثابتة وشديدة الاتساخات.

بالنسبة لشطف الملابس يفضل استخدام الماء البارد لتوفير الطاقة ولأنه يناسب معظم أنواع الأقمشة.

اتباع تعليمات الغسيل السليمة: يجب أن تعرفى كل شئ عن معدات الغسيل التى تستخدميها فالتحكم فى الغسالات يساعدك على إختيار أفضل درجة حرارة للماء، مستوى المياه وطول مدة الغسيل ويمكن أن التحكم فى سرعة

الحركة فالحركة تساعد على خروج الاتساخات من الملابس أثناء الغسيل فيجب وضع المنظف والماء فى الغسالة أولاً وبعض المنظفات لها أماكن خاصة فى الغسالة فالمنظف يجب أن يذوب فى الماء قبل إضافة الملابس فعسر الماء يجب التغلب عليه ويجب التحكم فى تركيز المبيضات حتى لا تتلف الملابس فإذا سكبت المنظف فوق الملابس مباشرة قد لايذوب وبالتالى يجف على الملابس.

تأكد من إختيار المستوى المناسب للمياه ويجب أن توزع الملابس بتساوى فى الغسالة لكى تكون الحمولة متزنة ولا يجب لف الأجزاء الكبيرة وتذكر دائما أن الحمولة الزائدة تؤدى إلى كرمشة الملابس فالحمولة القليلة أفضل من الحمولة الزائدة ولكى تحصل على أفضل نتائج يجب أن تترك مساحة للملابس لكى تتحرك مع الماء لكى تخرج منها الأتربة ويجب أن يكون هناك دائما مياه كافية لتغطية الملابس.

يجب إختبار دورة الغسيل فالسرعة العادية تناسب معظم الملابس ودورة الغسيل يجب أن تكون أطول بالنسبة للملابس شديدة الاتساخ وبالنسبة للملابس الصلبة والسرعة البطيئة تستخدم مع الملابس الرقيقة ويجب أن تكون البرودة قصيرة وتوجد دورات خاصة بملابس التريكو والبليسية فالشطف يكون بارد فلا تظهر كرمشة.

يجب شطف الملابس بغمرها فى الماء فهذا يذيب المنظفات ويستخرج الوبر والاتساخات بالنسبة للغسالات الاتوماتيكية يتم استخراج الماء من الملابس بعد كل دورة غسيل وشطف وللغسالات الاتوماتيكية سرعة منتظمة وتكون بطيئة بالنسبة للملابس الرقيقة وفى الغسالات العادية ذات السرعة الواحدة يكون الوقت أطول فى الدورات العادية وأقل فى الدورات الخاصة بالملابس الرقيقة وبعد استخدام الغسالة الاتوماتيكية يجب تنظيف الغسالة من الوبر.

جدول تعليمات الغسيل

	البطـاقة	المعنـــــى
الغسيل بالغسالة	غسيل بالغسالة	يغسل ، يبيض ويكبس بأى طريقة بما فيها التنظيف الجاف والتجارى
	غسيل منزلى فقط	كما سبق بدون التنظيف التجارى
	لا تبييض بالكلور	لايمكن استخدام الكلور يمكن استخدام الاكسجين
	لا تبييض	لا يستخدم أى نوع من المبيضات
	غسيل بارد ، شطف بارد	يستخدم ماء بارد للغسيل
	غسيل دافئ شطف دافئ	يستخد ماء دافئ أو الغسالة تضبط على الحرارة الدافئة
	غسيل ساخن	يستخدم ماء ساخن
	بدون حركة دائرية	ازالة الحمولة قبل دورة اللف الأخيرة
	دورة رقيقة	استخدم البرنامج المناسب أو الغسيل اليدوى
	دورة الكبس الدائم	استخدم الدورة المناسبة أو غسيل دافئ، شطف بارد ودورة عصر قصيرة.

	البطـاقة	المعنـــــى
غسيل بدون الغسالة	الغسيل منفصل غسيل يدوى	يغسل نفصل بعيداً عن الألوان الأخرى. يغسل يدويا فقط فى ماء دافئ يمكن تبيضه وتنظيفه بالطرق الجافة.
	غسيل يدوى فقط	كما سبق بدون تنظيف جاف.
	غسيل يدوى منفصل	يغسل منفصل أو مع الألوان الأخرى
	لا تبييض	لا يبيض
	يمسح بقماش رطب	ينظف السطح بقماش رطب أو اسفنج
التجفيف بالمنزل	تجفيف بالمجفف	يستخدم المجفف عند حرارة معينة عالية – متوسطة – منخفضة أو بدون حرارة.
	ثم يستخرج مباشرة	كما سبق فى غياب دورة التبريد ويستخرج مباشرة بعد التجفيف.
	يجفف بدون عصر	يعلق مبلل ليجف
	يجفف على الحبل	يعلق رطب ويترك ليجف
	بدون لف أو برم	يعامل برفق لمنع الكرمشة يعلق ليجف أو يسطح ليجف
	يجفف سطح	يترك على سطح ليجف

	البطـاقة	المعنـــــى
الكى أو الكبس	يترك ليجف	يأخذ شكل أثناء علية التجفيف.
	كـــى بارد	أقل درجـــة حرارة
	كـــى دافئ	درجة حرارة متوسطة
	كـــى ساخن	درجة حرارة مرتفعة
	بدون كـــى	لايتم كيه أو كبسه بالحرارة
	كـــى بالبخـــار	يتم كيه أو كبسه بالبخار
	كـــى رطب	الملبس يكون رطب قبل الكى
تعليمات خاصه	تنظيف جاف فقط	تنظف بالطرق الجافة فقط ويمكن أن يتم ذلك فى المنزل
	تنظيف جاف متخصص فقط	لاينظف فى المنزل
	لا ينظف بالطرقة الجافة	يتم اتباع التعليمات ولا ينظف تنظيف جاف

المراجع الأجنبية

1. Anita Webb-lupo, Rosalyn M. lester, (1987) clothing Decisions.

2. BERNIE LENZ, (1982) " The new complete Book of Fashion Modeling ".

3. Betry levine, (1992) " Great Sewn clothes from threads .

4. BULANCHE PAYNE, (1965) History of costume from the Ancient Egyptians to the twentieth century.

5. DEBORAH EVANS, (1989) " The Hamlyn Complete Sewing Course".

6. Eleanor Jerner Gawne, Ed. D. and Bess V.Oerke (1975) "DRESS" Fourth Edition.

7. EIRYL INGS, (1979) " Practical Textile studies A Modern Approach to Teaching".

8. Georgina O'Hara, (1989) " The Encylopaedia of FASHION from 1840 to the 1980s".

9. Healther Colyer Ross, (1981) " The ART of Arabian Costume" A SAUDI ARAD, IAN PROFILE .

10. Jeannette A. Jarnow, Mirian Guerrira, Beatrice Judelle, (1987) " Inside the Fashion Buriness " Fourth Edition.

11. Jeanette Weber (1986) " Clothing FASHION FABRICS Construction".

12. Joan Nunn, (1984) " FASHION in Costume 1200-1980".

13. Jocelyn Boris (1988) " The Gvenness Guide to 20th Century Fashion".

14. Louse A. Liddell, (1985) " Clothes and yours apprearance".

15. MABEL D . ERWIN, LILA A KIN chen, Kathleen A-Peteres (1979) " Clothing for Moderns ".

16. Marilyn J. Horn, Lois M. Gurel, (1981) " The second SKIN" Third Edition .

17. Mary G. Wolfe, (1989) " Fashion "!.

18. Maggie Jones (1989) " the mothercare guide to SAFETY and your child".

19. Mary Kefgen, Phyllis Touchie-Specht, (1981) " Individuality in Clothing Selection and Personal Appearance Aguide for the Consumer".

20. Mary Kefgen, phyllis touchie -Specht, (1981) " In clothing Selection and Perssonal Appearance A Guide for the Consumer ".

21. Mike EASE, (1994) " FASHION MARKETING".

22. Natalie BRAY (1974) " DRESS PATTERN DESIGINING fouth edition.

23. Olive E Pounds, (1978) " Clothes for CHILDREN".

24. Patrick Jojn Ireland , (1982) " FASHION DESIGN DRAWING and Pressentation".

25. Patreck John Ireland, (1989) " Encylopedia of Fashion Details ".

26. Quick & Easy Guidel (1978) " Sewing Techniques".

27. Reader;s Digert, (1987) " Complete Guide to Sewing ".

28. Susan Higginson, (1991) " The Book of Needlepoint Stitches".

29. Stella Blum, (1981) " EVERYDAY FASHIONS of the Twenties as Pictured in Sears and other Catologs".

30. Stella Blum, (1974) " VITORIAN FASHIONS and Costumes from HARPER'S BAZAR- 1867-1898.

31. William Wiersma, Stephen G. Jurs, (1990) " Educational Measurement and Testing ". second Edition





